॥ ૐ ॥

ઉપયોગી વિદ્યાકળા ગ્રંથમાળા-મણકો-૪ થો.

પ્રાચીન-અર્વાચીન મહાત્માઓની

અલૌકિક વિદ્યાઓ.

પ્રથમ ભાગ-દિવ્યદૃષ્ટિ.

લેખક તેમજ પ્રકાશક
વૈદ્યશાસ્ત્રી સામળદાસ સેવકરામ.
પ્લેગ અથવા મરકી, જંગલની જડીબુટ્ટી, વિગેરેના કર્તા.
વડાગામ-વાયા-તલોદ-એ. પી. રેલવે.

પ્રથમાવૃત્તિ] પ્રત ૫૦૦ [ઈ. સ. ૧૯૧૮

કિંમત } કાચા પુંઠાના રૂ. ૦-૮-૦ પોષ્ટેજ જુદુ.
પાકા પુંઠાના રૂ. ૦-૧૦-૦ ,, ,,

અમદાવાદ–શાહપુર નવીપોળમાં આવેલા શ્રી પ્રજાહિતાર્થ
મુદ્રાલયમાં પટેલ ડાહ્યાભાઈ દલપતરામે છાપ્યું.

ભૂમિકા.

આ અખિલ સૃષ્ટિમાં જો કોઇ પણ ગુપ્તમાં ગુપ્ત શકિત, મહાનમાં મહાન સામર્થ્ય, પરમમાં પરમ દૈવત વ્યાપી રહ્યું હોય તો તે પ્રાણ તત્વજ છે. એ તત્વની સહાયતાથી રોગ શાન્તિ, આકાશ ગમન, પરકાયા પ્રવેશ, પરચિત્ત જ્ઞાન, મૃત્યુજ્ઞાન, અનેક જન્મ જ્ઞાન, ત્રિકાળજ્ઞાન, અંતર્ધાન સિદ્ધિ, અનંત આયુષ્ય પ્રાપ્તિ, અણીમા, લઘીમાદિ અનેક અદ્ભુત ચમત્કારીક સિદ્ધિઓ તો શું પરંતુ મોક્ષ અર્થાત્ પરબ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કે જેના માટે પ્રાણી માત્ર ઇચ્છા અને પરીશ્રમ કરે છે તે પણ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. આ વાત કંઇ નવિન કિંવા ગપાષ્ટક નથી, પરંતુ "ભગવાન પતંજલિ, ભગવાન પાણીની, ભગવાન શંકરાચાર્ય, ભગવાન બુધ, ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ, હજરત મહમદ પેગંબર, મહાત્મા જરથોસ્ત, ક્રાઇસ્ટ ઇસુ" વિગેરે પ્રાચીન કાળમાં થઇ ગયેલા તમારા પૂર્વ પુરૂષો કે જેઓને તમે સાક્ષાત્ ઇશ્વરાવતાર કિંવા મહા પુરૂષો માનો છો તેઓને પૂર્ણરીતે જ્ઞાતહતી, એટલુંજ નહિ પરંતુ આજે પણ અનેક યોગીઓ એ જ્ઞાનથી કેવળ અજ્ઞાત નથી. માત્ર માયામાં રચી પચી રહી પામર બનેલા ગૃહસ્થાશ્રમીઓ કે જેમણે ત્રિકાળ દર્શી મહાત્માઓના મુખકમળમાંથી નીકળી વિસ્તૃત પ્રચારને પામેલી બીજી અનેક વિદ્યાકળાઓને જેવી રીતે તિલાંજલિ આપી છે, તેવીજ રીતે અતકર્ય સામર્થ્યવાળી આ શકિતને અધિકારમાં લેઇ ઉપયોગ કરવાની વિધીઓનું તો શું પરંતુ પ્રાણનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજવાનું જ્ઞાનપણ ગુમાવ્યું છે.

ભૂમંડળના મુકુટરૂપ મનાતા આર્યાવર્ત્તના ગૃહસ્થાશ્રમીઓએ આ પ્રમાણે સર્વસ્વ રીતે આ શક્તિને જ્યારે તિલાંજલિ આપી છે,

ત્યારે થોડાંક વર્ષો પૂર્વે કેવળ જડવાદમાં મગ્ન રહેનારા યુરોપ, અમેરિકાદિ દેશોમાં આજકાલ તેના સબંધમાં એટલો બધો ઉહા પોહ, એટલો બધો શોધ ખોળ થયેલો છે કે જેના પરીણામમાં "મેસ્મેરીઝમ, હીપનોટીઝમ, સ્પીરીચ્યુએલીઝમ, કલેઅ-રવોયન્સ, સાઈકોમેટ્રી, સાઇકોઆરી, ક્રિશ્ચિયન સાયન્સ, મેન્ટલકયોર" વિગેરે અનેક અલૌકિક વિદ્યાઓ અસ્તિત્વમાં આવી છે, અને એ વિદ્યાઓના પ્રભાવથી" વગર ઔષધે અસાધ્ય દરદોને નાબુદ કરનારા, પ્રેતોને બોલાવી તેઓની સાથે વાતચિત કરનારા, ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્ત્તમાનકાળની વાતો કહેનારા, તેમજ વિધ વિધ જાતની આશ્ચર્યજનક શોધો કરનારા એટલા બધા વિદ્વાનો ઠામ, ઠામ તૈયાર થયા છે કે તેઓનાં કાર્યો સબંધિ જ્યારે જ્યારે આપણે કંઇપણ સાંભળીએ છીએ ત્યારે ત્યારે તદન દિગ્મૂઢ, ત્યારે ત્યારે તદન મંત્ર મુગ્ધવત્ જડસ્વરૂપ, ત્યારે, ત્યારે તદન આશ્ચર્ય ચકિતજ બની જઇએ છીએ !" પરંતુ ભાગ્યેજ વિચાર કરીએ છીએ કેઃ—પ્રાણતત્વનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજી તેનું સંચાલન તથા ઉપયોગ કરવાની વિધિનું વાસ્તવિક જ્ઞાન સંપાદન કરવાથી પ્રાપ્ત થતી મહાસિદ્ધિઓકે જે યોગ, સ્વર અને તંત્ર શાસ્ત્રોના નામે આપણા પૂર્વજોએ વર્ણવેલી છે તેઓની આગળતો પાશ્ચિમાત્ય દેશોમાં અત્યાર સુધીમાં થયેલા એ બધા શોધો, એ બધી વિદ્યાઓ, એ બધા ચમત્કારો કેવળ બાળકની રમત જેવાજ છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ જે શકિત, જે પ્રાણ તત્ત્વના યથાર્થ જ્ઞાનના સહાયથી સામાન્ય સિદ્ધિઓતો શું પરંતુ મોક્ષદશા સુધીની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે, તેની આડે આવનાર આતો કેવળ એક જાતનું આવરણ, એક જાતની મોહમાયાજ છે એમ ધારી આજકાલના યોગીઓ જેની તરફ લક્ષપણ નથી આપતા તે બધું છે. પ્રાણ

તત્વના યથાર્થ સ્વરૂપ, યથાર્થ પ્રભાવથી તો હજુ પાશ્ચિમાત્ય પંડિતો તદ્દન અજ્ઞાતજ છે.

પ્રાણુ તત્વમાં જ્યારે આવું અતકર્ય સામર્થ્ય, અતકર્યશકિત, અતકર્ય પ્રભાવ રહેલો છે ત્યારે તેના યથાર્થ સ્વરૂપનું, યથાર્થ સંચાલનનું, યથાર્થ ઉપયોગનું સાધારણુ મનુષ્યોને પણુ જ્ઞાન થાય તો આર્યાવર્ત્તને કેવી દીવ્ય અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તે કોઇ પણુ રીતે કલ્પી શકાય તેમ નથી. આ વિષયનો બોધ કરનારાં અનેક શાસ્ત્રો, અનેક ગ્રંથો જો કે વિદ્યમાનછે, પરંતુ તેઓની પ્રણુાલી એવી ગુપ્ત, એવી સંક્ષિપ્ત એવી કઠીણુ છે કે સામાન્ય મનુષ્યો જોઇએ તેવો લાભ લેઇ શકે તેમ નથી, અને તેથી એવાં મનુષ્યોના હિતને માટે આખા આર્યાવર્ત્તમાં પ્રવાસ કરી જેઓને પ્રાચીન અર્વાચીન ગુપ્તવિદ્યાઓ માહિત છે, જેઓએ તેનો અભ્યાસ કરેલો છે, જેમને તેનો પ્રબળ અનુભવ થયેલો છે એવા સાધુ, સંત, યોગી, યતિ, મહાત્માઓ સાથે જ્ઞાન ચર્ચા ચલાવતાં તેમજ આ વિષયને લગતાં સંસ્કૃત, ઈંગ્રેજી, મરાઠી, હીંદી, ગુજરાતી, બંગાળી. ઉર્દુ, ફારસી વિગેરે ભાષાઓમાં લખાએલાં છપાએલાં અનેક પ્રતિષ્ઠિત પુસ્તકોનું અધ્યયન કરતાં જે જ્ઞાન, જે અનુભવ સંપાદન થયો છે તેનું સરળ રીતે માત્ર દિગ્સુચન-માર્ગ દર્શક વિવેચન આ પુસ્તક રૂપે કરવામાં આવ્યું છે. જે જનસમાજમાં આવકાર દાયક થઇ પડશે તો પ્રસંગોપાત વિશેષ જ્ઞાનદાયક વિવેચન પણુ કરવામાં આવશે. એજ સુજ્ઞેષુના કિંમ બહુના.

વડાગામ-મહીકાંઠા. | આપનો
જન્માષ્ટમી-સં. ૧૯૭૭ | વૈદ્ય શાસ્ત્રી. સામળદાસ સેવકરામ.

ગ્રાહકોને ખાસ સૂચના.

કાળા મ્હોડાની મોંઘવારીએ કાગળોના ભાવમાં એવો તો હદપારનો ત્રાસ વર્તાવ્યો છે કે આ દેશમાં તો શું, પરંતુ યુરોપ અને અમેરીકા જેવા સમર્થ દેશોમાં પણ ભલ ભલાં પેપરો મૃત્યુ વશ થઈ ગયાં છે, અને જે કોઈ જીવન ટકાવી રહ્યાં છે. તેઓને પોતાના લવાજમમાં યોગ્ય વધારો કરવો પડયો છે.

આવા બારીક સમયમાં પણ ઇશ્વર કૃપાથી આ ગ્રંથમાળાની બાલ્યાવસ્થાનું પ્રથમ વર્ષ નિર્વિઘ્નપણે તેમજ નિયમ ઉપરાંત પૃષ્ટો આપી પૂર્ણ થયું છે, અને હવે નવું વર્ષ એપ્રીલથી શરૂ થશે. નવિન વર્ષમાં નવિન ફેરફાર કરવામાં આવશે—અર્થાત્ ચાલુ વર્ષનાં પુસ્તકો કે જેની ઉપયોગીતા માટે પ્રતિષ્ઠિત વિદ્વાનોએ એક અવાજે પ્રસંશા કરી છે તે કરતાં પણ ઉત્તમ પુસ્તકો પ્રગટ કરવામાં આવશે. કાગળ, છાપ અને સફાઇમાં યોગ્ય સુધારો તેમજ વાર્ષિક પૃષ્ટોની સંખ્યામાં ખાસ વધારો કરવામાં આવશે. પરંતુ તેની સાગે લવાજમમાં પણ યોગ્ય ફેરફાર કરવામાં આવશે. કારણ મોંઘવારી કેટલી આગળ વધશે તેનો કંઇપણ નિશ્ચય ન હોવાથી ચાલુ લવાજમમાં નવાં વર્ષમાં નિભાવ થઇ શકે તેમ નથી. જેથી ચાલુ વર્ષનાં પ્રથમથી કિંવા પાછળથી થયેલાં તેમજ હવે પછી થનારાં હિંદુસ્થાનનાં દરેક ગ્રાહકો પાસેથી આવતા વર્ષ માટે કાચા પુંઠાનાં પુસ્તકોનું વાર્ષિક લવાજમ પોષ્ટેજ સાથે રૂા. બે અને પાકા પુંઠાના રૂા. પોણાત્રણ તેમજ હિંદુસ્થાન બ્હારના ગ્રા-

હકો પાસેથી કાચા પુંઠાના ચાર શિલિંગ અને પાકા પુંઠાના પાંચ શિલિંગ લેવામાં આવશે.

આશા છે કે નાઇલાજે કરવા પડેલા આ નજીવા વધારા માટે કોઇનું પણ દીલ દુઃખાશે નહિ, છતાં જો કોઇને નવાં વર્ષમાં ગ્રાહક તરીકે રહેવાની ઇચ્છા ન હોય તો સત્વર લખી જણાવવા કૃપા કરવી. એપ્રીલની ૧૦ મી તારીખ સુધીમાં જેના તરફથી કંઇ પણ પ્રત્યુત્તર નહિ આવે તેને કાયમ ગ્રાહક તરીકે ગણી નિયમ મુજબ લવાજમ અગાઉથી વસુલ કરવાને માટે નવા વર્ષનું પ્રથમ પુસ્તક વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે. હિંદુસ્થાન બહારના ગ્રાહકો તરફથી બ્રીટીશ પોષ્ટલ ઓર્ડર મારફતે અગાઉથી નાણાં મળ્યા સિવાય નવાં વર્ષનાં પુસ્તકો રવાના કરવામાં આવશે નહિં.

મેનેજર—ઉપયોગી વિદ્યાકળા ગ્રંથમાળા.

અનુક્રમણિકા.

પ્રાચીન–અર્વાચીન મહાત્માઓની

અલૌકિક વિદ્યાઓ.

પ્રથમ ભાગ–વિશ્વ દૃષ્ટિ.

ઇશ્વરી શકિત પ્રાપ્ત કરવાનો મૂળ મંત્ર.

જે, જે, તણો સંયમ કરે, તે, તે ખરેખર તું બને,
એવું કીયું અહીં કાર્ય છે, જે તું જ થકી કહે ના સધે;
જો અજ્ઞાન અળગુ ન કરે, જરૂર પામરવત્ ફરે,
ચઢી જ્ઞાનનો સંચય કરે, સાક્ષાત્ પરમાત્મા બને.

અહા ! આ જે નિર્દોષ બાળકો હસતાં રમતાં આપણી દૃષ્ટિ આગળ કલ્લોલ કરી રહ્યાં છે તેઓના જીવનનો કંઇ પણ ભરોસો છે ? શું એવો સંભવ નથી કે એક દિવસે તેઓ આપણને શોક સાગરમાં ડુબાવીને હમેશના માટે વિદાયગીરી નહિ લેઇ લેશે ? પાસે બેઠેલી પ્રાણપ્યારી કે જેના મુખકમળની શોભા ચારે બાજુ પ્રકાશ કરી રહી છે તેની જીંદગીનું પણ શું ઠેકાણું છે ? વળી કદાચ એ બધાં જેમનાં તેમ આબાદ રહે અને આપણો પોતાનોજ તેઓની સાથે વિયોગ થઇ જાય તો તેમાં પણ શું આશ્ચર્ય છે ! અરે ! શું ત્યારે સઘળો સંસાર એવોજ છે ? પાણીના પરપોટાની

માફક આપણા જીવનની સ્થિરતાનું કંઇપણ ઠેકાણુંજ નથી!

શું આ દુનિયામાં દુઃખો અને દરદોના દાવાગ્નિ સિવાય બીજું કંઇ પણ નથી? અવિશ્રાન્તિ, દુઃખો અને દીલગીરી એજ માત્ર જીંદગીનું સાર્થક છે? શું તેઓનું ચક્ર પ્રાણી માત્રની પાછળ હમેંશના માટે લાગેલુંજ છે? અને તેથી અવનિમાં એવું એક પણ મન નથી કે જે મુશીબતો રૂપી મહા જળથી ભરેલા મહાસાગરમાં નહિ ડુબ્યું હોય? એવી એક પણ આંખ નથી કે જેમાંથી શોકાશ્રુરૂપી ઉષ્ણજળ નહિ પડયું હોય? શું એવું એક પણ મંદિર નથી કે જેની અંદર દુઃખો, દરદો, અવનતિ અને મૃત્યુએ પ્રવેશ નહિ કર્યો હોય?

જ્યાં સુધી બુદ્ધિ કલ્પના કરી શકે છે ત્યાં સુધી વિચાર કરી જોતાં તો નિશ્ચય થાય છે કે ખચિત દરેક પ્રાણી જન્મ, મૃત્યુ, દુઃખો, દરદો અને ભાગ્ય દેવીની અપ્રસન્નતા રૂપ અવનતિના ચક્રમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સપડાએલુંજ છે.

ખરેખર! જ્યારે આમજ છે ત્યારે શું તે દુઃખો, દરદો અને દીલગીરીમાંથી મુકત થવાનો કંઇ પણ માર્ગ નથી? શું એવું કંઇ પણ સાધન નથી કે જેના વડે અવનતિનું ચક્ર ભેદી શકાય? શું સદૈવ સુખ, શાન્તિ, આરોગ્યતા અને આબાદીમાંજ દિવસો જાય અને કદી પણ દુઃખ કે દરદોનું દર્શન કરવું પડેજ નહિ એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી એ સ્વપ્નવત્ મિથ્યા વિચારો છે? શું ઇશ્વરે સંસારની સઘળી બાજી પોતાના હાથમાંજ રાખી છે? આપણે કંઇ પણ કરવાને, કંઇ પણ જાણવાને, આપણી સ્થિતિ ગતિકંચિત પણ ફેરવી શકવાને શકિતવાન નથી? શું મનુષ્ય કેવળ માટીમાંથીજ

બનેલું છે, અને મૃત્યુ પછી કેવળ માટીમાંજ મળી જાય છે ? તેનો કંઇ પણ અંશ શેષ રહેતોજ નથી ? શું મૃત્યુના પંઝામાં સપડાયાથી એક વખતે જેની સાથે વિયોગ થયો તેની સાથે ફરીથી સમાગમ થવાની કંઇ પણ આશા નથી ?

અરે ! છેક આમ નિરાશ થવાનું કારણ નથી. સાક્ષાત્ પરમાત્માની મનુષ્ય શરીરધારી દિવ્ય મૂર્તિઓ ! તમને ખબર નથી કે તમે સર્વ શકિતમાન છો ? તમારા માત્ર દરેક સંકલ્પના બળથીજ તમે જે ધારો તે કરી શકવા સમર્થ છો ? જો તમે ધારો તો આ સૃષ્ટિનાં સમસ્ત દુઃખો અને દરદોને હમેશના માટે એક બાજુએ હાંકી કાઢી શકો છો ! જો કદી ઇચ્છા કરો તો કદી પણ ચલાયમાન થાય નહિ એવી આબાદી હમેંશના માટે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જો કદી ઇચ્છો તો અખંડ અને અનંત સુખ શાન્તિ સંપાદન કરી શકો છો ! જીવ મટી શિવ થઇ શકો છો અર્થાત્ અરે ! હું વૃદ્ધ છું, દરદી છું, નિર્બળ છું એવા ઉદ્દગારોવાળી પામર દશાનો ત્યાગ કરીને ઇશ્વરી શકિત ધારણ કરી શકો છો. ઘણા સમય પૂર્વે મૃત્યુવશ થયેલાં સગાં સ્નેહિઓ સાથે વાતચિત કરી શકો છો, જન્મ મૃત્યુની ઊપાધિને જીતી શકો છો, અને બીજાં પણ અનેક અલૌકિક કાર્યો કે જેઓને સિદ્ધ કરવાં હાલમાં તમને તમારી શકિતની બહાર લાગે છે ને બધાં સહેલાઇથી કરી શકો છો.

જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે તમે કહોછો કે હું દુઃખી છું, દરદી છું, નિર્બળ છું, પામર છું, મૃત્યુના મુખમાં સપડાએલો છું. કંઈ પણ કરી શકવાને સમર્થ નથી.

હું કહું છું કે એ સર્વે તમારો પ્રલાપ છે. મિથ્યા બકવાદ

છે. એ બધી તમારી ભ્રમણા છે. કારણુ તમે જે ધારી શકો તે બધું કરવાને સમર્થ છો. સ્વતંત્ર છો. અને તેથી કોઈ પણ પ્રકારનાં દુઃખો કિંવા દરદો કદી પણુ તમને સ્પર્શ કરી શકેજ નહિ એવી તમારી ઇચ્છા હોય, ઘણા સમય પૂર્વે આ જગતનો ત્યાગ કરીને ગયેલાં સગાંસ્નેહીઓની સાથે વાર્તાલાપ કરવાનો આનંદ મેળવવો હોય, કદી પણુ ચલાયમાન થાય નહિ તેવી અખંડ સુખ, શાન્તિની આબાદી સંપાદન કરવી હોય, પોતાની તેમજ પરાયી ભૂતકાળની તેમજ ભવિષ્યકાળમાં થનારી સ્થિતિ સમજવી હોય, કઠીણમાં કઠીણ અસાધ્ય રોગોને ક્ષણ માત્રમાં દુર કરવા હોય, મહાસાગરના અથાગ જળ ઉપર કે પ્રચંડ દાવાગ્નિમાં જાણે પૃથ્વિ ઉપર પ્રયાણ કરતા હોઇએ તેમ સુખ પૂર્વક ચાલ્યા જવું હોય, આગબોટ, આગગાડી વિગેરેના સાધન સિવાય માત્ર આકાશ માર્ગે ઊડીનેજ મનેચ્છિત દુર સ્થળે પળવારમાં પહોંચવું હોય, ઘણાકાળથી પૃથ્વીમાં ડટાઇ રહેલા ગુપ્ત ધન ભંડારોને શોધી કાઢવા હોય, અન્ન અને જળની પરવા સિવાય વર્ષોનાં વર્ષો સુધી રહી શકવું હોય, બીજા મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ચાલતા ગુપ્ત વિચારોને સમજી લેવા હોય, આકાશ માર્ગે વિચરતાં અનેક દેવો અને દેવીઓનાં અદૃશ્ય સ્વરૂપોનાં પ્રત્યક્ષ દર્શન કરવાં હોય, અનેક અગમ્ય વિષયોના જ્ઞાન બદલની આકાશ વાણીઓ સાંભળવી હોય, અનેક અદૃશ્ય વસ્તુઓ કે જેઓને તમે આજકાલ જોઈ કે જાણી સકતા નથી તેઓને પ્રત્યક્ષ જોવી કે જાણવી હોય, મૃત્યુ. વૃદ્ધાવસ્થા અને નિર્બળતાનો નાશ કરી સેંકડો કે હજારો વર્ષોનું આયુષ્ય ભોગવવું હોય અને ટુંકામાં એવીજ બીજી હાલની તમારી શકિત બહારની અનેક

સિદ્ધિઓ પૈકી એકાદ પણ સંપાદન કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો હાલની તમારી શંકાઓ, અશ્રદ્ધાઓ, કાયરતા, નિર્બળતા, ભીરૂતા, દીનતા વિગેરેને એક લાત મારી તમારા હૃદયમાંથી કાઢી મૂકો; અને તેના બદલે હું સ્વતંત્ર છું. સર્વ શકિતમાન છું. પરમાત્માનું સ્વરૂપ છું. અને તેથી જે જે ધારૂં તે સઘળું કરી શકું છું, "એવા નિશ્ચયને દૃઢ શ્રદ્ધાથી સ્થાન આપો, અને હું જે જે કહું છું તેના ઉપર ધ્યાન રાખો. તમે ધારોછો તેમ મનુષ્ય કેવળ માટીનુંજ બનેલું નથી. પરંતુ તેના શરીરમાં મૃતિકા ઉપરાંત કંઇક વિશેષ તત્વો પણ રહેલાં છે. મેદ, માંસ, હાડકાં, રૂધિર, ત્વચા કે માટી જેવાં પદાર્થોથી બનેલું તમારૂં જે સ્થૂલ શરીર હાલમાં તમે જુઓ છો, તેનીજ અંદર તેને ચલાવનારો એક બીજો સૂક્ષ્મ દેહ અદ્રશ્ય રીતે રહેલો છે; કે જે લિંગ દેહના નામે પણ ઓળખાયછે. ચામડીમાં રહેલી સ્પર્શ સમજવાની શકિત, આંખમાં રહેલું જોઇ શકવાનું બળ, કાનમાં રહેલી શબ્દ ગ્રહણ કરનારી શકિત, જીભની રસ સમજવાની શકિત, નાકની ગંધ પારખવાની શકિત, હાથ, પગ વિગેરે અવયવોમાં રહેલી પોતપોતાના ધર્મો બજાવવાની શકિત, મળાશય, મૂત્રાશય અને જનનેન્દ્રિયમાં રહેલી મળ, મૂત્ર અને વીર્યને ધારણ કરવાની તેમજ યથાકાળે વિસર્જન કરવાની શકિત, રૂધિરાભિસરણને તેમજ શ્વાસોશ્વાસને નિયમિત રીતે ચલાવનારી શક્તિ, અનેક પ્રકારના સંકલ્પ–વિકલ્પો દ્વારા દરેક અવયવોને પોતપોતાના ધર્મ મુજબ ભિન્ન ભિન્ન કાર્યોમાં પ્રેરનારૂં મન, આમ કરવું ઠીક છે, અને આમ કરવું ઠીક નથી એવો નિશ્ચય કરનારી બુદ્ધિ, તેમજ અમુક કાર્ય મેં કર્યું, અમુક કાર્ય હું કરીશ! એવું અભિમાન

ધરાવનારો જે અહંકાર એ બધાંએ લિંગ દેહનાંજ અંગો—લિંગ દેહનાંજ અવયવો છે.

જેવી રીતે માનવ દેહમાં તમે જાણો છો તે ઊપરાંત એક બીજો અદૃશ્ય દેહ રહેલો છે. તેવીજ રીતે હાલમાં તમારી આંખો કે મન વડે જોઈ કે જાણી શકો છો તે ઉપરાંત એક બીજું અદૃશ્ય જગત્ પણ રહેલું છે, કે જ્યાં આગળ પ્રાણી માત્ર મૃત્યુ પછી વાસ કરે છે. અને તેથી મૃત્યુ એ કંઇ મનુષ્યનો અંત નથી, પરંતુ આ સ્થૂલ દેહમાંથી નિકળીને અદૃશ્ય જગતમાં ચાલ્યા જવું એજ છે.

આ રીતે દેહનો ત્યાગ થવાથી કંઇ મનુષ્યનો અંત આવતો નથી, તેની પાસે સહુ કંઇ રહી શકે છે; માત્ર આ સ્થૂલ દેહ કે જેને આપણે જોઇ શકીએ છીએ તે એકલાનોજ માત્ર તે ત્યાગ કરે છે. બાકી સૂક્ષ્મ દેહ કે જેને આપણે હાલમાં જોઇ શકતા નથી તે તો તેની સાથેજ હોય છે. જેમાં વસીને તે અદૃશ્ય જગત્માં યોગ્ય સમય સુધી વાસ કરીને રહે છે, અને પછી પોતાનાં કર્મોનાં ફળાનુસાર પુનરજન્મ એટલે બીજો સ્થૂલ દેહ આ દૃશ્ય જગતમાં ધારણ કરે છે.

જેવી રીતે આપણે એક જીર્ણ વસ્ત્રનો ત્યાગ કરીને બીજા નવિન વસ્ત્રને ધારણ કરીએ છીએ, તેવીજ રીતે પ્રાણી માત્ર પણ એક જીર્ણ સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરીને નવિન સ્થૂલ દેહને ધારણ કરે છે. અને એમ કરવાથી કંઇ તેનો અંત આવતો નથી, કેમકે દેહ એ તો એક ગૃહ માત્ર છે. પરંતુ યથાર્થ મનુષ્ય તો તેજ છે કે જે તે ગૃહમાં વાસ કરે છે અને મૃત્યુ પછી અર્થાત્ એ ગૃહના ત્યાગ પછી અદૃશ્ય જગતમાં કંઇ કાળ સુધી વાસ કરીને રહે છે.

આ રીતે જ્યારે જ્યારે તમે દ્રષ્ટિ વડે દેખી શકાય એવા દેહને ધારણ કરો છો ત્યારે ત્યારે તમારો જન્મ થયો એમ માનો છો, અને જ્યારે જ્યારે તે દેહનો ત્યાગ કરીને અદસ્ય જગતમાં વાસ કરો છો ત્યારે ત્યારે મૃત્યુ થયું એમ માનો છો; પરંતુ યથાર્થ રીતે જોતાં તો કદી પણ તમે અસ્તિત્વ રહિત નથી. આજથી ઘણાં વર્ષો પૂર્વે આ જગતમાં પોતાના સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરીને ગયેલાં તમારાં ઈષ્ટ મિત્રો—સગાં સબંધિઓ કે જેઓને તમે મૃત્યુ પામ્યાં છે એમ માનો છો, તેઓ હજુ સુધી પણ એ અદસ્ય જગતમાં વસે છે; અને તેથી જો તમે ઇચ્છા કરો તો તેઓના સાથે સમાગમ કરી શકો છો. તેઓની સાથે વાતચિત્ત કરી શકો છો.

પરંતુ તમે જાણો છો કે હાલમાં જે આંખો વડે તમે જુઓ છો તે આંખો તો માત્ર પૃથ્વી, પાણી વિગેરે સ્થૂલ પદાર્થો—સ્થૂલ તત્વોમાંથીજ બનેલી છે, અને તેથી તે આંખો વડે તો તેવાં પંચભૂતાત્મક તત્વોમાંથી સ્થૂલ આકાર રૂપે વિસ્તાર પામેલા દસ્ય જગતનેજ જોઇ શકો તેમ છે. પરંતુ અદસ્ય જગતને જોવા, જાણવાને માટે તો બીજી અદસ્ય દૃષ્ટિ અને અદસ્ય મનનેજ મેળવવું જોઇએ. અને તે મેળવવાને માટે હાલમાં તમારામાં જે શક્તિ છે તે ઉપરાંત બીજી કોઇ અદસ્ય શકિતની સહાયતા પણ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ.

તમે જાણો છો કે એક એવી ગુપ્ત શકિત અખિલ બ્રહ્માંડમાં વ્યાપી રહી છે કે જેના સિવાય આ સૃષ્ટિનું એક પણ દસ્ય કિંવા અદસ્ય પરમાણુ ખાલી નથી. એ શક્તિ જેમ બ્રહ્માંડમાં ઓતપ્રોત વ્યાપી રહી છે તેવીજ રીતે તમારા દેહમાં પણ રહેલી છે છતાં

તમે તેને પિછાણતા નથી. તમારા શરીરને તપાસો, વધારે ઊંડા ઊતરો. બારીકાઈથી અવલોકન કરો તો તરતજ તમને સમજાશે કે તમારૂં શરીર કેવળ માંસ, રૂધિરનું બનેલું નથી, પરંતુ તેમાં કંઇ વિશેષ તત્વ રહેલું છે. તમારા રૂધિર અને વીર્યને તપાસશો તો જણાશે કે કેવળ તેઓ જડ પ્રવાહીઓ નથી. પરંતુ તેઓના એક સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ બિન્દુમાં પણ ચેતન છે. એ ચેતન કોઇ રસાયનિક પદાર્થોના સંયોગથી ઉત્પન્ન થયેલું નથી, પરંતુ તેઓમાં રહેલાં અસંખ્ય જીવન તત્વોના લીધેજ ઊત્પન્ન થયેલું છે. આ જીવન તત્ત્વો છુટા છવાયા સ્વરૂપે નહિ પરંતુ અસંખ્ય તત્વોના એકત્ર સમુદાય રૂપેજ દરેક વ્યકિતમાં રહેલાં છે. તમારા સિવાયના દરેક પ્રાણીઓ, વનસ્પતિઓ તેમજ સ્થિર જણાતા પદાર્થો કે જે સર્વેને તમે જડ વસ્તુઓ માનો છો તે સર્વેમાં પણ આ જીવન તત્વો સંકલિત થઇને રહેલાં છે. એ જીવનતત્વોને પણ નિયમમાં રાખનારી એક મહાન ચમત્કારીક શકિત પ્રાણી માત્ર અને પદાર્થ માત્રમાં રહેલી છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આ આખા બ્રહ્માંડના દરેક સૂક્ષ્મ અણુપરમાણુઓમાં પણ ઓતપ્રોત વ્યાપી રહેલી છે. અને તે પ્રાણના નામે ઓળખવામાં આવે છે. બસ ! આ ગુપ્ત શકિતબળ વડેજ સઘળાં જીવનતત્વો એકત્ર જોડાએલાં રહે છે. પરંતુ તે શકિત એટલે પ્રાણ એ તમે પોતેજ નથી. કિન્તુ તમારૂં મૂળ તો સાક્ષાત પરમાત્મા સ્વરૂપજ છે. અર્થાત જેને તમે ઇશ્વર માનો છો, જેને તમે પ્રભુ ગણી પુજો છો. જેને તમે ભગવાન માની ભજો છો તે તમે પોતેજ છો. પરંતુ તમારા દેહમાં રહેલા ચિત્તની સાથે ઐકય કરીને રહેવાથી તમારા મૂળ સ્વરૂપનું, મૂળ શકિતનું ભાન ગુમાવી તમે પા-

મર બન્યા છો, જેથી તમારૂં આત્મા કિંવા "તો જીવ એવું નામ પડયું છે. અને તેથી જો ચિત્તનો સબંધ છોડી દેઇ તમારા મૂળ સ્વરૂપ સાથે એકાગ્રતા કરો તો આજે પણ તમે પરમાત્મા સ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરી શકો છો. આજે પણ જન્મમરણાદિ ઊપાધિઓથી મુકત થઇ સ્વતંત્ર વિચરી શકોછો. પરંતુ જ્યાં સુધી ચિત્તના સાથે સબંધ રાખશો ત્યાં સુધી તો અનેક દેહોનો ત્યાગ કરવા છતાં પણ ચિત્તની અનેક પ્રકારની વાસનાઓને અનુસરીને પામર દશામાં પડયાજ રહેશો. અર્થાત્ ચિત્તના બંધનમાં રહી એ પ્રાણ શકિતની ક્રિયાને નિયમમાં રાખ્યાજ કરશો.

આ ઉપરથી તમને સમજાયુંજ હશે કે પ્રાણ એ તમે પોતેજ નથી, પરંતુ તેના કરતાં પણ તમે અલગજ છો, અને વળી એ પ્રાણ તથા બીજી એવી અનેક શકિતઓના માલિક છો. કારણ જ્યારે આ સ્થૂલ દેહમાંથી લિંગ દેહને સાથે લેઇને તમે જુદા પડો છો ત્યારે તમારા સિવાય એક પળ પણ એ પ્રાણ શકિત દેહમાં રહી શકતી નથી, પરંતુ તરતજ વિશ્વમાં વ્યાપીને રહેલા મહાપ્રાણમાં ભળી જાય છે. આ રીતે પ્રાણનો અંકુશ દુર થતાં અત્યાર સુધી એકત્ર સંકલિત થઇને રહેલાં જીવન તત્વો પણ છુટાં પડી જાય છે, અને થોડા સમયમાં પંચ મહાભૂતોમાં મળી જઇ નવા દેહની બનાવટમાં કામે લાગેછે.

જો કે પ્રાણ એ તમે પોતે નથી, પરંતુ એટલું તો સત્ય છે કે તે આ વિશ્વની એક મહાનમાં મહાન શક્તિ છે. કારણ બીજી સામાન્ય શક્તિઓથી ન બની શકે તેવાં અનેક અદ્ભુત કાર્યો કરવાનું તેનામાં સામાર્થ્ય રહેલું છે. એ શક્તિ જેમ આ સચરાચર

વિશ્વમાં ઓતપ્રોત ભરેલી છે, અર્થાત્ બીજાં દરેક પ્રાણીઓ, પદાર્થોમાં રહેલી છે, પૃથ્વી, પાણી, પવન, સૂર્યનાં કીરણો વિગેરે કોઇ પણ પદાર્થનું એકાદ અણું રણું પણ તેના સિવાય ખાલી નથી; તેવીજ રીતે તમારા દેહમાં પણ દરેક સ્થળે તે ગુપ્તપણે રહેલી છે. તમારા દેહની દરેક કર્મેન્દ્રિયો, દરેક જ્ઞાનેન્દ્રિયો, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અહંકાર, વિગેરે અવયવો, જોવાનું, સાંભળવાનું, સ્વાદ પારખવાનું, મળ, મૂત્રવિર્સજન કરવાનું તેમજ શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાનું, રૂધિરાભિસરણ કરવાનું વિગેરે જેજે કાર્યો કરી રહ્યાં છે તે બધાં એ શક્તિના પ્રતાપેજ છે. આ કાર્ય માટે એ શક્તિનો માત્ર સ્વલ્પ અંશજ કામે લાગેલો છે. બાકી ઘણોખરો ભાગ તો હજુ બરડાની કરોડ રજ્જુઓ અને બ્રહ્મરંધ્ર નામના ભાગમાં અખૂટ ખજાનારૂપે શિલિક રહેલો છે. અને તેથી એ સંચિત થઇ રહેલા જથ્થાનો તમે ઉપયોગ કરો, તેમજ એમ ઉપયોગ કરવાથી પડતી ખોટને વિશ્વમાં વ્યાપી રહેલા એ શક્તિના અખૂટ ભંડારમાંથી તમારા દેહમાં ખેંચીને પુરી કરો; તો તમે હાલમાં જે કરી શકવાને સમર્થ છો તેના બદલે જે ધારી શકો તે કરવાને સમર્થ થઇ શકો એમ છે.

તમારે જે જે જોઇએ તે તે ચીજો ઇશ્વરે કદી દુર કિંવા પોતાની પાસે રાખીજ નથી. તમારા હાલના નિર્વાહમાં અગત્યનું ગણાતુ જળ અને તેથી પણ વધારે અગત્યની ગણાતી હવા જેમ તમારી અંદર તેમજ બહાર ઠામ, ઠામ ભરી રાખી છે, તેવીજ રીતે તમે જેવા બનવાને ઇચ્છો તેવા બનાવનારી અર્થાત્ ધારો તે કરી શકવાની આ પ્રાણશક્તિ પણ તમારી અંદર તેમજ વિશ્વમાં અખૂટ ભંડાર રૂપે અદસ્ય ભરી મુકી છે, અને તેનો તમારી ઇચ્છામાં આવે

તેવો અને ઇચ્છામાં આવે તેટલો ઉપયોગ કરવાને તમને સ્વતંત્ર માલિક બનાવ્યા છો. અને તેથી જો તમારી ઇચ્છામાં આવે તો એ શક્તિનો ઉપયોગ કરીને આજ પળે તમે સંપૂર્ણ રીતે સુખી અને સ્વતંત્ર થઇ શકો છો. અથવા તો અજ્ઞાન અને આળસમાં પડયા રહી હાથે કરીનેજ પામર, અને દરિદ્રિ બની દુઃખ પામો છો.

આ શક્તિને આજકાલના યુરોપ, અમેરિકા વિગેરે પાશ્ચિમાત્ય સુધરેલા ગણાતા દેશોના પંડિતો "વિદ્યુતશક્તિ" કહે છે. કેટલાએકો વળી તેમાં વધારે સુધારો કરીને Human Electricity એટલે "માનુષી વિદ્યુત્" શક્તિ પણ કહે છે. કેટલાએકો તેને "માનસિક શક્તિ" ગણે છે, તો વળી કેટલાએકો "વિદ્યુત્ માનસિક શક્ત" પણ કહે છે. વળી કોઇ કોઇ તેને મૅગ્નેટિઝમ (Magnatism) અથવા "આકર્ષણ શક્તિ" કહે છે. તો કોઇ તેને "ક્રિયા શક્તિ" પણ કહે છે.અને તેથી તમે પણ તેને ગમે તે નામથી ઓળખો.પરંતુ એવાં જુદાં જુદાં નામોથી ઓળખનારા એ બધાઓ એટલું તો નિર્વિવાદપણે માન્ય કરે છે કે તે એક મહાન્ "અદ્ભુત શકિત" છે. અને તેથી જે કોઈ તેને ઉપયોગમાં લેઇ શકે છે તે સાધારણ માનવ શકિત બહારનાં અદ્ભુત કાર્યો કરી શકે છે.

આ વાત કંઇ નવિન કિંવા ગપાષ્ટક નથી, પરંતુ ભૂતકાળમાં થઇ ગયેલા ભગવાન્ શંકરાચાર્ય, ભગવાન્ શ્રીકૃષ્ણ, ભગવાન્ રામચંદ્ર, ભગવાન્ બુધ, હજરત મહમદ પેગંબર, હજરત સુલેમાન, મહાત્મા ઇસુક્રાઇસ્ટ, મહાત્મા જરથોસ્ત, પ્લેટો, હરમીસ, મારટીન, લ્યુથર, સિદ્ધ મત્સ્યેન્દ્રનાથ, સિદ્ધ ગોરક્ષનાથ, સિદ્ધ જાલંધરનાથ તેમજ ભગવાન્ બાદરાયણ વ્યાસ,

ભગવાન્ પતંજલિ, ભગવાન્ પાણિની, વાલ્મિક, વસિષ્ઠ, ભરદ્વાજ વિગેરે અનેક મહાત્માઓ કે જેઓને તમે સાક્ષાત્ ઇશ્વિરાવતાર કિંવા મહાપુરૂષો માનો છો તે સઘળાઓએ આ શક્તિને અધિકારમાં લેઇ તેનો ઉપયોગ કરવાની વિધિનું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું. જોકે આ આર્યાવર્તમાં છેક પ્રાચિન કાળમાં વસતા તમારા પૂર્વ પુરૂષો કે જેઓ ઋષિ મુનિઓના નામથી ઓળખાઇ ગયા છે તે દરેકને તો આ સબંધિનું જ્ઞાન હતુંજ. પરંતુ થોડાંએક સૈકાં ઉપર પશ્ચિમ ભૂમિમાં થઇ ગયેલો **સોક્રેટીસ** નામનો પુરૂષ પણ આ જ્ઞાનની સિદ્ધિ ધરાવતો હતો, વળી તેણે પોતાની જીંદગીમાં એક અગમ્ય તીણા અવાજ મારફતે અનેક ગુહ્ય બાબતો સબંધિ ઘણી માહીતિ મેળવી હતી, તે ઉપરથી જણાય છે કે તેણે દિવ્ય દૃષ્ટિ ઉપરાંત દિવ્ય શ્રવણશક્તિ પણ પ્રાપ્ત કરી હતી.

યુરોપમાં તત્વજ્ઞાનનો પ્રકાશ કરનારા "જોન વેસ્લી" નામના પુરૂષને પણ આ શક્તિ ઘણા અંશે સાધ્ય થઇ હતી, અને તેને અદૃશ્ય જગત્ સબંધિ અતિશય જ્ઞાન પ્રાપ્ત થયું હતું; જેથીજ તેણે પોતાના "News from the Invisible World" નામે ગ્રંથમાં અદૃશ્ય જગત્ સબંધિ માહીતિ આપનારાં અનેક આશ્ચર્ય જનક વર્ણનો આપેલાં છે. વળી "ન્યુચર્ચ" નો સ્થાપનાર સ્વીડનબર્ગ પણ આ શક્તિનો મહાન્ સાધક હતો, અને તેથી અદૃશ્ય એટલે આત્મિક જગતમાં તેણે જોયેલી અસંખ્ય ગુપ્ત બાબતોનું વર્ણન પોતાના મહાન્ ગ્રંથમાં કરેલું છે.

"ઓલીવર ક્રોમવેલના" પત્રો ઉપરથી પણ સમજાય છે કે તેણે જે બોધ આપ્યો છે તે આ શક્તિની સિદ્ધિના લીધેજ લખા-

એલો છે. અને આ બધા ઉપરથી એ સાર નીકળે છે કે જે જે વિશ્વવંદ્ય મહાપુરૂષો થઇ ગયા છે તે સઘળાઓ આ શક્તિના ઉપાસકજ હતા.

અરે ! આ તો બધી છેક પ્રાચીન કાળની વાતો થઇ, પરંતુ વર્ત્તમાનકાળમાં પાશ્ચિમાત્ય દેશોમાં જે "મેસ્મેરીઝમ" "હીપ્નોટીઝમ" અથવા તો બીજા મનુષ્યના પ્રાણનું આકર્ષણ કરી તેના ઉપર આપણી સત્તા બેસાડવી, "સ્પીરીચ્યુએલીઝમ" અથવા તો પ્રેતોને બોલાવીને તેઓની સાથે વાતચિત કરવી, "સાઇકોમેટ્રી" "સાઇકોગ્રાફી" અથવા તો કોઇ પ્રાણી, પદાર્થ કિંવા વસ્તુને જોતાંજ તેની ભૂતકાળમાં થઇ ગયેલી, હાલમાં ચાલતી તેમજ ભવિષ્યકાળમાં થનારી સ્થીતિ કહેવી, "માઇન્ડ રીડીંગ" અથવા તો બીજાના અંતઃકરણમાં રહેલા વિચારો જાણવા, "ટેલીપથી" અથવા તો પોતાના મનના વિચારો વગર સાધને ક્ષણવારમાં દૂરદેશ મોકલાવી આપવા. "સેલ્ફ હીલીંગ" અથવા તો વગર ઔષધે અસાધ્ય રોગોને પણ નાબુદ કરવા, "કલેઅર વોયન્સ" અથવા દીવ્ય દ્દષ્ટિ, દીવ્ય મન પ્રાપ્ત કરી તેના વડે અદ્દશ્ય જગતની ગુહ્ય બાબતોનું જ્ઞાન મેળવવું વિગેરે અનેક અલૌકિક વિદ્યાઓ અસ્તિત્વમાં આવી છે તે બધી આ શક્તિના પ્રભાવને લેઇનેજ છે. આતો બધી પાશ્ચિમાત્ય દેશોની વાતો થઇ, પરંતુ આપણા આર્યાવર્તમાં હાલમાંજ **સ્વામી વિવેકાનંદ, સ્વામિ રામતીર્થ, સ્વામિ રામકૃષ્ણ પરમહંસ, બાબા પ્રેમાનંદ ભારતી** વિગેરે મહાપુરૂષો થઇ ગયા તે બધા આ શક્તિના સિદ્ધિવાળા હતા, એટલુંજ નહિ પરંતુ આજે પણ જે જે વિલક્ષણ પ્રભાવવાળા યોગીઓ, યતિઓ, બૌદ્ધ ધર્મ-

ગુરૂઓ, સુરીઓ સુરીઓ કિંવા ગૃહસ્થાશ્રમીઓ દષ્ટિએ આવે છે તે દરેક-માં આ શક્તિને ઉપયોગ કરવાની સિદ્ધિ વધતા કિંવા ઓછા પ્રમાણમાં સાધ્ય થએલીજ હોય છે. પછી તે વાત તે જાણતો હોય કિંવા તેનાથી અજ્ઞાત હોય.

આ ઉપરથી તમને ખાત્રી થઈ હશે કે તમારૂં શરીર તેમજ તમે જે જુઓછો તે બધું સચરાચર જગત્ એક અદ્ભુત પરમ શક્તિથી ભરપુર છે, અને તેનો જો તમે કોઇપણ યુક્તિવડે ઉપયોગ કરી શકો તો ધારો તે કરી શકો છો, ધારો તેવા બની શકો છો, ધારો તે જાણી શકો છો. અને તેથી હવે જો તમે મને પૂછતા હો કે એ શક્તિને અમે કેવી રીતે કાબુમાં લેઇ શકીએ ? કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરીએ, અને કેવી રીતે તેનાથી પ્રાપ્ત થતા પરમ સુખ અને શાન્તિના આનંદનો અનુભવ કરીએ ? તો તેના ઉત્તરમાં હવે હું જે કંઇ કહુંછું તે બધું લક્ષમાં રાખો. હું જે કહુંછું તેના ઉપર વિશ્વાસ રાખો. આત્મશ્રદ્ધા રાખો. અને પછી મારી બતાવેલી ક્રિયાઓને આચારમાં મૂકો. મહાપુરૂષો કહી ગયા છે કે “ સંશયાત્મા વિનશ્યતિ” જે કોઇ હરકોઈ બાબતમાં વધારે શંકાશીલ રહે છે તેનું એક પણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. આમ હોવા છતાં પણ કદાચ તમે કહેશો કે કંઈપણ પ્રત્યક્ષ ફળ અનુભવ્યા સિવાય આ બાબતમાં અમને વિશ્વાસ એસતો નથી. તો તેના સમાધાનમાં હું માત્ર એટલુંજ કહુંછું કે:— આજ સુધીમાં તમે પ્રત્યક્ષ નજરે જોયા સિવાયની અનેક બાબતો બીજાના કહેવા ઉપરથી માનતા આવ્યા છો, તેવીજ રીતે એકાદ વધારે વખત મારા કહેવા ઉપર પણ વિશ્વાસ રાખીને હું જે કહુંછું તેનો સ્વિકાર કરો. અરે ! માત્ર સ્વિકાર કરો એટલુંજ નહિ

પરંતુ તેને આચારમાં મુકો, અને પછી શું પ
તે તપાસો, એકવાર અનુભવ લ્યો, અને પછી જુઓ તો ખરા કે મારાં વચનો પૈકી એક અક્ષરને પણ તમે અનુભવ્યા સિવ છોડવાના નથી.

તમે સમજ્યાજ હશો કે એ શકિતનો જેટલો જથ્થો શરીરમાં રહેલો છે તેનો જોઇએ તેવો ઉપયોગ કરવાનો અધિકાર તમનેજ છે, કારણુ તમે તેના માલિક છો, અને તેથી તેનો ઇચ્છા મુજબ ઉપયોગ કરી શકાય એવી એ તમારા અધિકારની વસ્તુ છે. એ ઉપરાંત એ શકિતનો જે અખૂટ ભંડાર વિશ્વમાં ભરેલો છે તેમાંથી પણ તમારે જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાનો તમને સ્વતંત્ર હક છે. કારણ તે તમારા સુખને માટેજ સરજવામાં આવી છે, અને તેથી તેનો કોઇ પણ એકાદ વ્યક્તિને ઇજારો આપવામાં આવ્યો નથી, અથવા તો ખાસ પરમાત્માએ પોતાનો કાબુ પણ તેના ઉપર રાખ્યો નથી. પરંતુ "જેનાથી લેવાય તેટલી લ્યો અને સુખી થાઓ" એવો જન્મ સિદ્ધ હક દરેકને લખી આપ્યો છે.

આ રીતે એ શકિત તમારા અધિકારની વસ્તુ છે, અને તેથી તેને કામે લગાડવાની ક્રિયા પણ કઠીણુ નથી, માત્ર તેને તમે આજ્ઞા કરો એટલે તરતજ તમારી આજ્ઞા મુજબ કામે લાગશે. એ આજ્ઞા દૃઢ મનથીજ કરેલી હોવી જોઇએ. પરંતુ તમે જાણો છો કે તમારૂં મન અત્યંત ચપળ અને અસ્થિર છે! વાંદરની માફક એકપળ પણ સ્થિર રહી શકતું નથી, પરંતુ એક વિષયથી બીજા વિષય તરફ દોડે છે, તેને જે આજ્ઞા કરવામાં આવે તે એકદમ સ્વિકારતું નથી, પરંતુ તેના ઉપર એક ક્ષણુમાત્રમાંજ હજારો તર્ક—વિતર્કો કરવા

મંડી જાય છે. અને તેથી કોઇ વખતે તમારી આજ્ઞાનો સ્વિકાર કરે છે તો કોઈ વખતે વળી તમારા સામું પણ થાય છે,અને એ રીતે જ્યારે તે તમારી ઇચ્છાથી વિરૂદ્ધ વર્ત્તતું હોય છે ત્યારે તમારી એક પણ આજ્ઞાનો સ્વિકાર કરતું નથી, તમારી ઇચ્છા મુજબ ક્ષણવાર પણ સ્થિર થતું નથી અને હજારો ઘોટાળા વાળવા મંડી જાય છે, પરંતુ જો તે તમારી ઇચ્છાને અનુકુળ હોય છે, જો તેણે તમારી આજ્ઞાનો સ્વિકાર કર્યો હોય છે તો તમે કરવા ધારેલા કાર્યમાં તે દ્દઢ થાય છે. ગમે તેવી મુશ્કેલીઓ નડવા છતાં પણ ચલાયમાન થતું નથી અને તમારી આજ્ઞાને સફળ કરે છે ત્યારેજ જંપે છે. તમારા ઘરમાં કોઇનું લગ્ન, કોઇનો મંદવાડ કે એવોજ બીજો કોઈ સારો કે માઠો પ્રસંગ હોય છે, અને તેથી ઉપજતા આનંદ કે ચિંતાની અસર તમારા મને જો માની લીધી હોય, તો તે એવું ઉશ્કેરાઇ જાય છે, એવું ગાંડુ ઘેલું થઇ જાય છે, અનેક તર્ક—વિતર્કોને છોડી દેઇ માત્ર એકજ હેતુ સફળ કરવાના દોરમાં એવું દ્દઢ રીતે લાગી જાય છે કે ભૂખ, તરસ, ઊંઘ વિગેરે કોઇ પણ બાબતની દરકાર કરતુંજ નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ એવી સ્થિતિમાં કદાચ પાંચ, પચ્ચીસ માઇલની મુસાફરી કરવા જેટલું આમ તેમ રખડવું પડે, ફાવે તેટલું કાર્ય કરવું પડે તો પણ તેનો થાક તમને જણાતો નથી, પરંતુ સાધારણ સમય કે જ્યારે તમારા મનમાં એવી તીવ્ર લાગણી હોતી નથી તેવા વખતે જ્યાં બેઠા હો ત્યાંથી ઉઠીને બીજા સ્થળે બેસવા જેટલી તસ્દી લેવાનું પણ જો તમને કોઈ કહે તો વસમું લાગે છે. વળી જ્યારે તમે સખ્ત તાવ આવવાને લીધે પથારીમાં સુઇ રહ્યા હો ત્યારે લગભગ બેશુદ્ધ જેવા

જણાઓ છો, પરંતુ એવાજ સમયમાં જો તમને કોઇ કંઇ આપ ઉત્પન્ન થાય એવી વાત આવીને કહે છે તો તરતજ બેઠા થઇ જાઓ છો, તમને થતું દરદ કોણુ જાણે કીયા સ્થળે નાસી જાય છે, અને સારા હો તે કરતાં પણુ વધારે બળવાન દેખાઓછો. આ બળ શું તમારા તનનું છે ? ના, તે મનનું જ છે. પરંતુ તમારી આજ્ઞાઓને આવી તીવ્ર લાગણીથી પાર પાડવાને હમેશાં મન સ્વિકારવું નથી, જેથી તમારી બીજી આજ્ઞાઓ જેમ ફોગટ જાય છે તેમ આ આજ્ઞા પણુ ફોગટ જશે. અને તેથી જો તમારી એક પણુ આજ્ઞા ફોગટ ન જાય તેમ કરવું હોય તો પ્રથમ તમારા મનને તમારા સ્વાધિન કરવું જોઇએ, અર્થાત્ અનેક પ્રકારના તર્ક વિતર્કોને છોડી દેઇ તમે જે ઇચ્છા કરો તે પ્રમાણેનુંજ કાર્ય સફળ કરવાને તે બીજી ઇન્દ્રિયોને આજ્ઞા કરે એવા દૃઢ નિશ્ચયવાળું એટલે માત્ર તમોએ કરેલી આજ્ઞા મુજબ એકજ વિષયના ચિંતનની વૃત્તિવાળું બનાવવું જોઇએ. પરંતુ આ કામ જરા કઠણુ છે, કારણુ તમારું એ મન એવા ગુણુ ધર્મવાળું છે કે કર્મેન્દ્રિયો તેમજ જ્ઞાનેન્દ્રિયો મારફતે પળે પળે જે ચીજો જોવામાં આવે છે, સાંભળવામાં આવે છે, અનુભવવામાં આવે છે. તે દરેકના પ્રતિબિંબો તેના ઉપર પડે છે અને એ પ્રમાણે તેઓનો સ્પર્શ થવાથી પોતે પણુ તેવા ગુણુ ધર્મવાળું થઇ જાય છે, અર્થાત્ એ દરેક બાબતોને પોતાનીજ માની તેઓ ઉપર ક્ષણુવારમાં હજારો તર્ક–વિતર્કો કરે છે. અને જો તે વિષય કેવળ દુઃખમય હોય છતાં પોતાને અનુકુળ જણાય તો સુખનો અને સુખમય વિષય હોવા છતાં પણુ પોતાને પ્રતિકુળ જણાય તો દુઃખનો અનુભવ કરે છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ ભૂતકાળમાં જો-

એલા, સાંભળેલા કે અનુભવેલા વિષયો કિંવા પોતાના જોવામાં કે અનુભવવામાં નહિ આવેલા અનેક વિષયોના તર્કવિતર્કો કરવામાં પણ તે હમેશાં પ્રવૃત્ત રહે છે.

જોકે આ રીતે તમારૂં મન. અત્યંત ચંચળ છે, અને તેથી તેને તમે જે કાર્યના માટે આજ્ઞા કરો તે કાર્યની સફળતા માટે હમેશાં એકાગ્રવૃત્તિથી દૃઢ રહે એવું સ્થિર પણ નથી, તોપણ તે ઉપરથી તમારે નાસીપાસ થવાનું નથી; કારણ આવા ચંચળ મન સિવાય એક બીજું મન પણ તમારામાં અસ્તિત્વ ધરાવે છે, અને તે વળી તમારા હાલના ચંચળ મનની અંદરજ વસે છે જેથી તે આંતર મન કહેવાય છે.

આ રીતે તમારા મનના બે વિભાગો પડી શકે છે, જેમકે (૧) બહારની ક્રિયાઓ કરનારૂં એકમન, અને વળી તેનીજ અંદર રહેલું બીજું આંતર મન. આ બન્ને પૈકી બહારનું મન ક્રિયાઓ કરનારૂં હોવાથી તે અનેક પ્રકારના તર્ક-વિતર્કો કરે છે, વિચારો કરે છે, અનુમાનો બાંધે છે, સિદ્ધાંતો ઘડે છે, હાથ, પગ વિગેરે કર્મેન્દ્રિયોના સ્નાયુઓને ગતિ આપે છે. સંસ્કારોને ગ્રહણ કરે છે અને જરૂર પડે ત્યારે પાછા તેઓને બહાર કાઢે છે. પરંતુ તમારૂં આંતર મન તો ઘણુંજ શાન્ત, ઘણુંજ નરમ અને આજ્ઞા ધારક છે. અને તેથી તમે તેને જે જે આજ્ઞા કરો તે સબંધમાં લેશ માત્ર પણ ભૂલચૂક કે ફેરફાર કર્યા સિવાય તેનો અમલ કરે છે. વળી તમારા શરીર માંહેલી કેટલીએક ક્રિયાઓ જેવી કે રૂધિરનું અહોનિશ ફર્યાં કરવું, હૃદયનું નિરંતર ધડકયાં કરવું, ખોરાકમાંથી પોષક તત્વોને ખેંચી લેઇ બાકીના ભાગનું મળ રૂપે બહાર કાઢવું વિગેરે

ઉપર તમારા ઉપયોગમાં આવતા હાલના બાહ્ય મનનો બિલકુલ અધિકાર નથી, કેમકે હાલમાં તમારી ઇચ્છા મુજબ રૂધિરની ગતિ કે હૃદયના સ્ફુરણમાં તમે ફેરફાર કરી શકતા નથી, પરતુ આંતર મનની તો તમારા શરીરના દરેક અવયવો ઉપર, દરેક વિચારો ઉપર, દરેક ગતિઓ ઉપર, દરેક શકિતઓ ઉપર પુરેપુરી સત્તા છે. આ આંતર મનને આત્મિક શકિત એવા એક બીજા નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે, અને તેથી તેની સહાયતાથી તમારી દરેક ઇચ્છાઓ સફળ કરી શકો તેમ છે. વળી જેમ બાહ્ય મનને આ સ્થૂલ પદાર્થોને જોઇ શકે, સાંભળી શકે તેવી ઇન્દ્રિયો છે, એવીજ રીતે આંતર મનના અધિકારમાં પણ આંતરિક દષ્ટિ, આંતરિક શ્રવણ શકિત વિગેરે સાધનો છે કે જેઓ આ સ્થૂલ આંખો વડે ન જોઈ શકાય તેવી અદૃશ્ય વસ્તુઓને જોઇ શકે છે, આ સ્થૂલ કર્ણો વડે ન સાંભળી શકાય તેવી અગમ્ય વાણીને સાંભળી શકે છે; અને તેથી જો તમે એ આંતરિક મનનો ઉપયોગ કરતાં શીખો તો તમારી એક પણ ઇચ્છા સફળ થયા સિવાય રહેશે નહિ. આ દૃશ્ય જગત પૈકી એક પણ વસ્તુના ગુણ, ધર્મ, સ્વરૂપ કે સ્થિતિ સબંધિ જ્ઞાન થયા સિવાય રહેશે નહિ. પછી ભલે તે વસ્તુ ગોચર હોય કિંવા અગોચર હોય. પરંતુ જ્યાં સુધી તમારૂં બાહ્ય મન ચંચળ છે, જ્યાં સુધી તે વ્યવહાર કર્યાં કરે છે, જ્યાં સુધી તે ક્રિયામાં પ્રવર્ત્તે છે ત્યાં સુધી એ આંતરીક મન સુષુપ્તિ અવસ્થાને ધારણ કરી રહે છે, જાગૃત થતું નથી, અને તમારી એક પણ આજ્ઞા તેના સુધી પહોચી શકતી નથી, પરંતુ જો તમે તમારા હાલમાં પ્રવૃત્તિ કરી રહેલા બાહ્ય મનની ચંચળતાનો ત્યાગ કરો છો અર્થાત્ તેને

સુષુપ્તિ અવસ્થામાં લાવો છો અને તેના લીધે તેનો તમામ વ્યાપાર બંધ પડી જાય છે, તેમાં ઉઠતા તર્ક-વિતર્કો, તેમાં ઉઠતી વૃત્તિઓ વાસનાઓનો અટકાવ થાય છે, અને માત્ર એકજ વિષયના ચિંતનમાં જ્યારે તે સ્થિર થાય છે ત્યારેજ આંતરિક મન જાગૃત થાય છે, ત્યારેજ આંતરિક મનમાં જે સંસ્કારો પાડવા હોય તે પડી શકે છે, ત્યારેજ તમે જે જે આજ્ઞાઓ કરો તે આંતરિક મન સુધી પહોંચી શકે છે, અને ત્યારેજ તેનો અમલ થઈ પ્રાણ શકિતદ્વારા દરેક કાર્યો સિદ્ધ થાય છે.

સૃષ્ટિ ઉપર કોઈ પણ વ્યકિત ત્યારેજ કોઇ અલોકિક કાર્ય કરી શકે છે, ત્યારેજ અદ્‌ભુત શોધો કરી શકે છે, ત્યારેજ વિલક્ષણ પ્રભાવને પાડી શકે છે કે જ્યારે તે બાહ્ય મનને સ્થિર કરી શકે છે. સૃષ્ટિની શરૂઆતથી લેઇને આજ સુધીમાં જે જે અદ્‌ભુત વિદ્યા કળાઓની શોધો થઇ છે તે બધી ચિત્તની એકાગ્રતાને લીધેજ થ-યેલી છે, જે ગ્રામોફોન આજે ઘરોઘર આનંદ ઊપજાવી રહ્યું છે તે તેના શોધક એડીસીનના બાહ્ય વિષયોમાં ભટકતા મનની સ્થિ-રતાનુંજ પરિણામ છે. જે સ્ટીમ એન્જીનો આજકાલ દુનિઆના ઉદ્યોગ-વ્યાપારની પ્રવૃત્તિમાં વિશાળ ધમાલ મચાવી રહ્યાં છે તે તેના શોધકના મનની એકાગ્રતાને લેઇનેજ અસ્તિત્વમાં આવ્યાં છે. આજે પણ એકાદ વિદ્યાર્થી હરકોઇ વિષયનો સારો અભ્યાસ ત્યારેજ કરી શકે છે કે જ્યારે તે બીજા દરેક વિષયોમાંથી પોતાના મનને વાળી દેઇને માત્ર એકજ વિષયના અધ્યયનમાં સ્થિર કરે છે. આજે પણ એકાદ ચિત્રકાર સહુથી ઉત્તમ ચિત્ર ત્યારેજ ચીતરી શકે છે કે જ્યારે તે પોતાના ચિત્તમાંથી બીજા વીચારોનો ત્યાગ

કરીને માત્ર એકજ વિષયની કલ્પના સ્થિર કરે છે. આવા સમયે અર્થાત્ માત્ર એકજ વિષયમાં જ્યારે એકાદ મનુષ્યનું ચિત્ત સ્થિર થયેલું હોય છે તેવા પ્રસંગે તેની આજુબાજુ શું બને છે તેનું તો તેને મુદ્દલ ભાનજ હોતું નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ એવા સમયે જો કોઇ આવીને તેને કંઇ પ્રહાર કરે તો તેની વેદનાની પણ તેને એકાએક ખબર પડતી નથી, માનવ શકિત બહારનાં કાર્યો શી રીતે સિદ્ધ કરવાં, આ દેહના બંધનમાંથી મુકત થઇ શી રીતે જન્મ મરણની ઉપાધિ ટાળવી, જીવને પામર દશામાંથી મુકત કરી શી રીતે પર બ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરાવવી. સત્ય સુખ, સત્ય શાન્તિ શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તેના જ્ઞાન માટે આજ સુધીમાં એટલી બધી યુકિતઓ શોધવામાં આવી છે કે તેઓના સંગ્રહનાં આખાં શાસ્ત્રનાં શાસ્ત્ર બન્યાં છે. ગ્રંથોના ગ્રંથો બન્યા છે. અને તેઓ યોગશાસ્ત્ર, સાંખ્ય શાસ્ત્ર ન્યાય શાસ્ત્ર, વિગેરે વિવિધ નામોથી ઓળખવામાં આવે છે, પરંતુ "હરકોઇ કાર્યની સિદ્ધિ કરવી હોય તો મનને બીજા વિષયોમાં જતુ અટકાવી માત્ર ઇચ્છિત કાર્યના ચિંતનમાં, ઇચ્છિત કાર્યના મનનમાં, ઇચ્છિત કાર્યના ધ્યાનમાં સ્થિર કરવું" એજ રાજયોગ કહો, હઠયોગ કહો, લયયોગ કહો, મંત્રયોગ કહો, ભકિતયોગ કહો, કર્મયોગ કહો, કિંવા સંન્યાસ યોગ કહો એ દરેકનો ગુપ્તમાં ગુપ્ત સિદ્ધાન્ત છે. ગુપ્તમાં ગુપ્ત રહસ્ય છે, ગુપ્તમાં ગુપ્ત ઉપદેશ છે. ગુપ્તમાં ગુપ્ત બોધ છે. પરંતુ મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાનો વિધિ માત્ર દરેકમાં પૃથક પૃથક વર્ણવેલો હોવાથીજ તેઓ પૃથક પૃથક શાસ્ત્રોના નામે ઓળખાય છે.

આ રીતે મનની સ્થિરતા એ જ્યારે એક અત્યંત અગત્યનો વિષય છે, ત્યારે તેને શી રીતે પ્રાપ્ત કરવી, તેની મારફતે પ્રાણ શક્તિનો કેવી રીતે વિશ્વના અખૂટ ભંડારમાંથી સંચય કરવો, અને પછી હરકોઈ કાર્યની સિદ્ધિ માટે કેવી રીતે તેનો ઉપયોગ કરવો એ વિષે વિચાર કરીએ.

પ્રકરણ બીજું.

બાહ્યમનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અનેક વિધ ઉપાયો.

મનની સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવાને માટે સૃષ્ટિની શરૂઆતથી આજ સુધીમાં જે ભિન્ન ભિન્ન ઉપાયો શોધી કાઢવામાં આવ્યા છે તેઓમાં મૂખ્ય નીચે મૂજબ છે.

૧ **અભ્યાસ વૈરાગ્ય માર્ગ** અથવા બીજી બધી બાબતો ઉપર વૈરાગ્ય એટલે અપ્રીતિ ઉત્પન્ન કરી તેઓ સબંધિના વિચારો કરવા છોડી દેઇ હમેંશાં ક્ષણે ક્ષણે માત્ર એકજ બાબતનું ચિંતવન કરવું, કે જેથી તે વિષયની સિદ્ધિ માટે બાહ્યમનને તીવ્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય અને તેથી બાહ્ય મન તેના ધ્યાનમાંજ સ્થિર થાય, જેથી આંતર મન જાગૃત થાય. આનું બીજું નામ રાજયોગ પણ છે.

૨ **સાત્વિક ભાવ માર્ગ** અથવા ચિત્તમાંથી કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, મત્સર, ઇર્ષ્યા વિગેરેનો ત્યાગ કરીને હમેંશા તેને સાત્વિક રાખવું જેમકેઃ—જો કોઇ પ્રાણી સુખી જોવામાં આવેતો તેની ઇર્ષ્યા

ન કરતાં આનંદિત થવું અને વળી તેના સુખમાં વૃદ્ધિ થાય એવા ઉપાયો કરવા, જો કોઇ દુઃખી જોવામાં આવે તો ખુશી ન થતાં દયા લાવી તેનું દુઃખ દુર થાય તેવા પ્રયત્નો કરવા. પોતાને પ્રારબ્ધ કર્માનુસાર જે કંઇ મળે તેમાં સંતોષ માનવો વિગેરે સાત્વિક આચરણોવાળી વૃત્તિ ધારણ કરવી કે જેથી પ્રપંચ, પાખંડ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઇર્ષ્યા, તૃષ્ણા વિગેરે વિકારો દુર થઇ ચિત્ત શાન્ત થાય.

૩ **હઠમાર્ગ**—શરીરમાં જ્યાં સુધી પ્રાણ શક્તિની ગતિ પ્રવર્તે છે ત્યાં સુધીજ દરેક ઇન્દ્રિયો પોતાનાં કાર્યો કરી શકે છે, ત્યાં સુધીજ મનની વૃત્તિઓ સ્ફુરે છે, ત્યાં સુધીજ સંકલ્પ–વિકલ્પો ઉઠયાં કરે છે, ત્યાં સુધીજ વાસનાઓ ઉઠે છે અને તેથી પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણની ગતિનો અટકાવ કરવાની યુક્તિના દૃઢ અભ્યાસ વડે પ્રાણની ગતિ રોકી દેવી, કે જેથી ચિત્ત સ્થિર થઇ જાય તેનું નામ હઠમાર્ગ એટલે મનની ઇચ્છા નહિ હોવા છતાં પણ યુક્તિ વડે બળાત્કારથી સ્થિર કરવાનો માર્ગ છે. આનેજ હઠયોગ કહેછે.

૪ **વિષય પ્રવૃત્તિ માર્ગ**—ચિત્તનો સ્વભાવ એવો છે કે તેને તેની ઇચ્છા વિરૂદ્ધના કોઇ અન્ય વિષય ઉપર રોકવા માગીએ તો તે શાન્ત થવાને બદલે વધારે અને વધારે ચંચળ થતું જાય છે, અને તેથી એક વખત તો તે જે વિષયનો વિચાર કરતું હોય તેમાં આડે નહિ આવતાં જાય તેટલે જવા દેવું; અને પછી જ્યારે થાકી જઇ તે વિષયના વિચારમાંથી વિમુખ થાય, ત્યારે આપણી ઇચ્છાનુસાર વિષયમાં પરોવવું કે જેથી તે શ્રમિત થયેલું હોવાને લીધે વધારે સંકલ્પ વિકલ્પ ન કરતાં સ્થિર થાય. વળી આ માર્ગનો

એક બીજો પણ એવો વિધિ છે કે કોઈ પણ બહારના વિષયમાં ચિત્તને સ્થિર કરવાનો પ્રયત્ન ન કરતાં તેને શરીરની અંદરનાજ કોઈ અવયવના સંયમમાં રોકવું, કે જેથી તેને તે વિષય સબંધિ સંકલ્પ વિકલ્પો કરવાને બહારની બાજુએ લાંબા સુધી રખડવું ન પડે પરંતુ તેની ગતિ શરીરની અંદરજ રોકાય; અને એ રીતે તેની ગતિ અંતર મુખ રહેવાથી તે વ્હેલું સ્થિર થાય.

આ કાર્ય માટે ચિત્તની ધારણા જોઈએ તો નાસિકાના અગ્ર ભાગ ઉપર કરવી, અથવા તો તાલુસ્થાનમાં કિંવા જીભના આગલા, વચલા કે મૂળ ભાગમાં ધારણા કરવી.

આ પ્રમાણે ચિત્તને એક વિષય ઉપર સંયમ કરવાનો અભ્યાસ સિદ્ધ થાય છે તો તે અભ્યાસના બળથી બીજા વિષયો ઉપર પણ ચિત્ત સ્થિર થઈ શકે છે. જેમકે નાસિકાના અગ્રભાગમાં ચિત્તની ધારણા કરવાથી એવા દિવ્ય સુગંધનો અનુભવ થાય છે કે એવો સુગંધ દુનિયાંની કોઈપણ વસ્તુમાં હોતો નથી. જીભના આગલા ભાગમાં ધારણા કરવાથી ઉત્તમ ભોજનના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે અને તેથી ચિત્ત સંસારના ક્ષુદ્ર ભોગોમાંથી વિરકત થઈ તેમાંજ આસકત થઈ સ્થિર થાય છે, અને એ રીતે એક વિષયથી મળતા સુખનો અનુભવ આવે છે એટલે બીજા વિષયમાં પણ શીઘ્રસ્થિર થાય છે.

૫ જ્ઞાન માર્ગ—આ જગત્ અને તેનો વૈભવ એ બધાં મિથ્યા છે, અસત્ય છે, એમ સમજીને તેઓનો મોહ ચિત્તમાંથી દુર કરીને કેવળ જ્યોતિ સ્વરૂપ અર્થાત્ પરબ્રહ્મના શુદ્ધ જ્ઞાનમાં ચિત્તને રમાડી શાન્ત કરવું તેનું નામ જ્ઞાન યોગ છે.

૬ ત્યાગ માર્ગ—સાંસારિક પ્રપંચોનો વ્યવહાર બંધ પાડવા માટે વૈરાગ્ય ધારણ કરી ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ ધારણ કરવો, અને પછી કેવળ નિષ્કામ વૃત્તિ ધારણ કરી ચિત્તને શાન્ત પાડવું તેનું નામ સંન્યાસ યોગ છે.

૭. સ્વપ્ન નિંદ્રાવલંબન માર્ગ—અથવા જેમ સ્વપ્નાવસ્થામાં જોયેલું બધું મિથ્યા છે, તેવીજ રીતે જાગૃત અવસ્થામાં જે જોઇએ છીએ તે બધું પણ મિથ્યા છે, એમ સમજી સાંસારીક પ્રપંચો પ્રત્યે નિંદ્રા ધારણ કરી કેવળ પરમાત્માના ધ્યાનમાંજ લીન થવું તે.

૮. ઇષ્ટ ધ્યાન માર્ગ—જેને જે ઇષ્ટદેવ ઊપર રૂચિ હોય તેણે તે દેવની આરાધના કરી, પછી તે દેવના રૂપ ગુણની પ્રતિમા હૃદયમાં ધારણ કરી ધ્યાન ધરવું; કે જેથી ચિત્ત તન્મય થઇ શાન્ત થાય. અને એ રીતે દરરોજ ધ્યાન ધરવાથી ચિત્તને એકાગ્રતા, તથા નિવૃત્તિ પામવાની શક્તિ પણ પ્રાપ્ત થાય; જેથી અનાયાસે ક્રમેક્રમે છેક સમાધ સુધીની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય.

૯ એક તત્વાભ્યાસ માર્ગ—આપણા શરીરમાં પાંચ તત્વો રહેલાં છે, જેમકે પગથી તે જંઘા સુધી પૃથ્વી તત્વ, જંઘાથી તે ગુદા સુધી જળતત્વ, ગુદાથી હૃદય સુધી અગ્નિ તત્વ, હૃદયથી ભ્રકુટી સુધી વાયુ તત્વ અને ભ્રકુટીથી બ્રહ્મરન્ધ્ર એટલે મગજ સુધી આકાશ તત્વ, રહેલું છે. તેઓ પૈકી ગમે તે એક તત્વનું ધ્યાન ધરી તેમાં ચિત્તને તદાકાર કરી નાખી સ્થિર કરવું.

જે તત્વનું ધ્યાન ધરવું હોય તે તત્વ શરીરના જે ભાગમાં રહેલું છે ત્યાં આગળ તેની ભાવના કરી ધ્યાન ધરવું.

૧૦ ઇશ્વર પ્રણિધાન—અથવા જે જે કર્મો કરવાં તે બધાં કંઇ પણ ફળની આશા સિવાય ઇશ્વરને અર્પણ કરવાં, તેમજ જે જે ભાવનાઓ મનમાં ઉત્પન્ન થાય તે બધી પણ ઇશ્વરને અર્પણ કરવી કે જેથી મન નિરાભિમાની થઇ શાન્ત થાય. એનું બીજું નામ "ભક્તિયોગ" પણ છે.

આ રીતે ચિત્તને સ્થિર કરવાના વિવિધ ઉપાયો છે. પરંતુ તેઓમાં "અભ્યાસ વૈરાગ્ય" નામનો માર્ગ વધારે સરળ છે; માટે આપણે પ્રથમ તેના સબંધિ વિચાર કરીએ, અને ત્યાર પછી હઠમાર્ગ, ઇષ્ટ ધ્યાન માર્ગ, વિષય પ્રવૃત્તિ માર્ગ વિગેરે ઉપર લક્ષ આપીશું.

પ્રકરણ ત્રીજું.

અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય માર્ગ.

"હરકોઇ મનુષ્ય કેવી સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે, કે વારંવાર તેના અંતઃકરણમાં જેવા વિચારોને સ્થાન આપે છે." આ નિયમ માત્ર તેની શારીરિક સ્થિતિ સાથેજ સબંધ ધરાવે છે એમ નથી, પરંતુ માનસિક અને આત્મિક સ્થિતિને પણ લાગુ પડે છે. કોઇ પણ મનુષ્યનું જીવન અથવા મૃત્યુ, બંધ અથવા મોક્ષ, સુખ કિંવા દુઃખની પ્રાપ્તિ, સદાચાર કિંવા અનાચાર, વીરતા કિંવા કાયરતા, પામરતા કિંવા પ્રભુતા એ બધું તેના વિચારોનુંજ પરીણામ છે.

તમે કેવી સ્થિતિ ભોગવશો એવો જો મને પ્રશ્ન કરશો તો હું ત્વરતજ કહીશ કે "તમે જેવા વિચારો કરતા હશો તેવીજ."

જેમ એક વૃક્ષ બીજ સિવાય પેંદા થઇ શકતું નથી, તેવીજ રીતે તમારી કોઇ પણ સ્થિતિ વિચાર રૂપી બીજ સિવાય હોઇ શકે જ નહિ. કોઇ પણ કાર્ય કરવું એ અંતઃકરણરૂપી ભૂમિમાં સંચિત થયેલા વિચાર રૂપી બીજનુંજ પરીણામ છે. અને તે કાયને લીધે આનંદ કિંવા દુઃખમય સ્થિતિ રૂપી ફળ પ્રાપ્ત થતું એ તે બીજની ઉત્તમતા કિંવા અધમતાને લેઇનેજ છે.

અંતઃકરણ રૂપી ભૂમિમાં જેવી જાતના વિચારો રૂપી બીજ વાવ્યું હોય, જેવા વિચારોની જડ જામવા દીધી હોય તેવાજ પ્રકારનું વૃક્ષ ફાલી ફુલી વ્હેલાં મોડાં તેવાજ જાતનાં ફળો આવે છે. અનાજના છોડવા ઉપર બીજું કંઇ નીપજતું નથી પરંતુ અનાજ જ પેંદા થાય છે, અને કૌચના છોડવા ઉપર કૌચાંજ બેસે છે. કારણ સૃષ્ટિની રચના કુદરતના નિયમાનુસારજ થયેલી છે, ફાવે તેમ થાય એવા કૃત્રિમ ધોરણ ઉપર બનેલી નથી. અને તેથી અધમ વિચારો વડે કદી પણ સારાં કૃત્યો થઇ શકતાં નથી, અને તેનું કદી પણ સારૂં પરીણામ આવતુંજ નથી. તેમજ સારા વિચારોથી કદી પણ અધમ દશા પ્રાપ્ત થતી નથી. તમે આ નિયમને સાધારણ વ્યવહારમાં બરાબર રીતે સમજો છો, અને તેનો ઉપયોગ પણ કરો છો. પરંતુ માનસિક કિંવા આત્મિક ઉન્નતિ કિંવા અધોગતિના વિષયમાં તો તેને ભૂલીજ જાઓ છો, અને તેથી સુખ, દુઃખ, ઊન્નતિ, અવનતિ એ બધું નસીબાધિન એટલે ભાગ્ય પ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય છે એવું માનો છો, પરંતુ એમ નથી. સુખ શાન્તિમય ઉચ્ચ સ્થિતિ, ઊચ્ચનીતિ, પવિત્ર જીવન, સદાચાર, સદ્ વર્તણુક એ બધાં દીર્ઘ સમય સુધી ઊંચ્ચ વિચારો કરવાને સતત ચાલુ

રાખેલા પ્રયત્નનુંજ પરીણામ છે. અને કેવળ દુઃખમય, અધમ, પામર સ્થિતિ તથા અતિમલિન આસુરી વૃત્તિ એ હમેંશા ચાલુ રાખેલા અધમ વિચારોને લીધેજ છે.

તમે તમારા તનને, મનને અને તમારી જાતને—એટલે આત્માને કેવી સ્થિતિમાં મૂકી શકશો કે જેવી જાતના વિચારો કરવાનો તમે અભ્યાસ રાખશો. ઉચ્ચ વિચારોથી મનુષ્ય છેક ઇશ્વરના પદ સુધી પહોચી શકે છે. અને અધમ વિચારોથી તે એક હિંસક પશુની પંક્તિ કરતાં પણ અધમદશાને પાત્ર થાય છે.

સૃષ્ટિની શરૂઆતથી આજ સુધીમાં માનવાત્માની ઉન્નતિને લગતો બોધ કરનારાં જે જે શાસ્ત્રો અસ્તિત્વમાં આવ્યાં છે, તેઓ પૈકી કોઇ પણ આ કરતાં વિશેષ રહસ્ય સમજાવતું નથી, પરંતુ તે બધાં શાસ્ત્રો એકે અવાજે ડીમડીમ્ વગાડીને કહે છે કે.—તમેજ તમારી સ્થિતિના રચનારા છો. તમેજ તમારાં આચરણોના ઘડનારા છો, તમેજ તમારાં આવરણો અને પ્રારબ્ધના બાંધનારા છો. તમેજ તમારાં સુખ દુઃખોના સરજનારા છો. એક પામર કીડાથી માંડીને પરબ્રહ્મ સુધીની પ્રાણીઓની જોવામાં આવતી ભિન્ન ભિન્ન સ્થિતિ, ભિન્ન, ભિન્ન રીતિ, ભિન્ન, ભિન્ન સ્વરૂપો એ બધાં ભિન્ન ભિન્ન વિચારોનાંજ ફળો છે.

કદાપિ આજ સુધી તમારી એવી માનીનતા હશે કે કંઇ પણ કાર્ય કરવાથીજ તેનું સારૂં ખોટું ફળ ભોગવવું પડે છે. પરંતુ હાવે તેવા વિચારો કરવા એમાં શું ? વિચારોને લીધે તો કંઇપણ ભોગવવું પડતું નથી. એનો કેવળ મનની ગમુજ છે, મનનો તરંગ છે. મનના સંકલ્પ–વિકલ્પો છે, જેથી ખરા પણ આવે અને ખોટા

પણ આવે. અને તેથી " મન જાય તેા જાને દે, મત જાને દે શ-
રીર " અર્થાત્ વિચારેા થાય તેવા થવા દેવા, પરંતુ તે પ્રમાણે
ક્રિયાએા કરવી નહિ એટલુંજ માત્ર સંભાળવાનું છે. પરંતુ આ
સમજમાં મેાટી ભૂલ છે. કારણ ઇન્દ્રિયેા ત્યારેજ કેાઇ કામ કરવાને
ગતિ કરે છે કે જ્યારે તેએાને મન આજ્ઞા કરે છે. અને મન ત્યા-
રેજ આજ્ઞા કરે છે. કે અમુક વિચારનું બીજ તેમાં મજબુત રીતે
રેાપાય છે. આ રીતે હરકેાઇ કાર્ય બનવાનું મૂળ વિચારેા છે.
વિચારેાની અસર કદી પણ ખાલી જતીજ નથી. પરંતુ તેનું પરી-
ણામ તત્કાળ પ્રાપ્ત થાય છે. તમે જ્યારે ક્રોધના વિચારો કરોછેા.
ત્યારે તત્કાળ તેની અસર તમારા તન, ઉપર થઇ નેત્રો લાલ થાય
છે. ભયના વિચારેાથી તમારો ચહેરો ફીક્કો પડી જાય છે. શેાકના
વિચારોથી તમારૂં વદન દીન દેખાય છે. કામના વિચારોથી ચંચ-
ળતા વધે છે. લેાભના વિચારોથી અશાન્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિચારોની અસર કેવળ તન ઉપરજ લાગુ પડે છે એમ નથી,
પરંતુ મન ઉપર પણ તેનું પ્રતિબિંબ પડે છે; અને તેથી તેના સ્વ-
ભાવમાં પણ ફેરફાર થાય છે. પશુના જેવા અતિ મલીન વિષયી
વિચારો મનની વૃત્તિએામાં ઉન્માદ અને લંપટપણું ઉપજાવે છે.
જેથી વિરહ અને રેાગી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

ભય અને શંકાના વિચારો મનના સ્વભાવને બ્હીકણેા બનાવ
છે. અને કાયરતાના વિચારો મનને અધીરૂં બનાવે છે જેથી
પરાધીનતા અને દરીદ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે.

આળસના વિચારો સ્વભાવને સુસ્ત બનાવે છે, જેથી નિર્ધ-

નતા, બીજાની નિંદા કરવાની ટેવ અને કલેશ વૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

અનીતિના વિચારો મનુષ્યને અપવિત્ર બનાવે છે, જેથી અ-પ્રમાણિકતા, ભ્રષ્ટતા, પ્રપંચ, પાખંડતા, પતિતતા પેદા થાય છે.

અભિમાનના વિચારો મનને ગર્વિષ્ટ બનાવે છે, જેથી તુચ્છ-તા, હલકાઇ, તોછડાઇ વિગેરે પ્રાપ્ત થઇ વધતાં ઓછા કલેશમાં નાખે છે.

રોગના વિચારો હમેશાં કોઇ પણ જાતના રોગ તરીકેજ દે-ખાવ આપે છે. જે કોઇ રોગની ધાસ્તી રાખ્યાં કરે છે, તે વ્હેલો કે મોડો રોગના પંજામાં સપડાય છે. આવી રીતે પાપના વિચારો મોડા કે વ્હેલા મનુષ્યને પાપીજ બનાવે છે. ચિંતા ભર્યા વિચારો બંદુકની ગોળીની માફક અનેક મનુષ્યોને મારી નાંખે છે. દુઃખના વિચારો દુખીજ બનાવે છે. મલિન વિચારોથી અસુરના જેવી સ્થિ-તિ આવે છે, પામરતાના વિચારો પામર દશાનેજ લાવે છે, અને વૃદ્ધાવસ્થા તેમજ મરણના વિચારો પરલોકમાંજ મોકલાવે છે.

પરંતુ પ્રેમના વિચારો મનોવૃત્તિમાં દયા ઉપજાવે છે, અને માયાળુ, આનંદી તથા હસમુખા સ્વભાવને ઉપજાવે છે.

પવિત્રતાના વિચારો મનને શુદ્ધ બનાવે છે, જેથી તે આપણા અધિકારમાં રહી સુખ, શાન્તિ અને વિશ્રાન્તિ આપે છે.

ધીરજ, આત્મશ્રદ્ધા અને દૃઢતાના વિચારો મનમાં વીરતા-શુરતાનું પ્રતિબિંબ પાડે છે, જેથી વિજય, આબાદી અને સ્વતંત્ર-તા પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉત્સાહના વિચારો મનોવૃત્તિને ઉદ્યોગમાં સ્થાપે છે, જેથી

આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ઉદારતાના વિચારો મનોવૃત્તિમાં મહાનપણાને સ્થાપે છે, જેથી બીજાને આશ્રય આપવાનો પરોપકારનો સ્વભાવ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રેમ અને નમ્રતાના વિચારો બીજાના દોષો ભૂલી જવાની વૃત્તિનું મનમાં પ્રતિબિંબ પાડે છે, જેથી સહુના સાથે હળીમળીને ચલાય છે. જ્યારે આમ છે, ત્યારે કોઇ મનુષ્ય કોઇ પણ જાતની સ્થિતિ બારોબાર રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે એમ નથી. પરંતુ તેણે જેવી સ્થિતિ ભોગવવી હોય તેવા વિચારોને પ્રથમ પસંદ કરવા જોઇએ અને પછી અનાયાસે તેવીજ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થશે.

કુદરતનો એવો અચળ નિયમ છે કે તે હમેશાં તમારા વિચારોને અનુસરીનેજ મદદ કરે છે. કાર્યને અનુસરીને નહિ. આજકાલના કાયદા કાનુનોમાં પણ અમુક અપરાધ કરનારનો ઇરાદો શું હતો તે ઉપર પ્રથમ લક્ષ અપાય છે. ગુન્હાની લઘુતા કિંવા ગંભિરતા ઉપર નહિ.

એક મનુષ્ય ભલે પાપી હોય, પરંતુ આજથી જો તે તેના પાપી વિચારોનો ત્યાગ કરે છે તો તેના અંતઃકરણમાં નિર્મળતા, શુદ્ધતા, અને પવિત્રતા ઉત્પન્ન થાય છે. જેની છાયા તેની આજુબાજુ પડે છે. જેનો પ્રભાવ દેશ–દેશાન્તરો સુધી પ્રસરે છે, જેથી આખું જગત તેને આધિન થાય છે. આખું જગત તેના પગે પડે છે. આખું જગત તેના ઉપર પ્રેમ કરે છે. આખું જગત તેના દર્શનની અભિલાષા રાખે છે. આખું જગત તેનો ઉપદેશ માન્ય કરે છે. પરંતુ જો એકાદ મનુષ્ય પતિત વિચારોને સેવે છે તો તેની વૃત્તિ

આસુરી બને છે. જેથી આખું જગત તેને નિંદે છે. આખું જગત તેનો દ્વેષ કરે છે, આખું જગત તેનાથી ત્રાસે છે.

એક યુવાનમાં યુવાન અબળા પણ જો પવિત્ર વિચારોને સેવે છે, ઉચ્ચ જીવન ગાળી ઈશ્વર ભજનમાં લીન થાય છે તો સહુ-કોઈ તેને માજી ! માજી ! કહીને પગે પડે છે. પરંતુ એક વૃદ્ધ સ્ત્રી પણ જો વિષયી વિચારોને સેવે છે. વેશ્યાના જેવી વૃત્તિ ધારણ કરે છે તો સહુ કોઈ તેને મશ્કરી ઠઠ્ઠામાં ઉડાવે છે, સહુ કોઈ તે-ના જોડે વિષય કરવા ચહાય છે.

આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે પવિત્ર વિચારોજ હમેંશાં ઉચ્ચ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરાવે છે. અને અધમ વિચારોથીજ અધમ સ્થિતિ ભોગવવી પડે છે. આ નિયમને જ્ઞાની પુરૂષો યથાસ્થિત સમજે છે અને તેથી જેઓ મહાત્મા કહેવાય છે, જેઓને ઉચ્ચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી છે તેઓ તો કદી પણ અધમાચરણ કરતા નથી, કદી પણ પોતાના વિચારોને અપવિત્ર કરતા નથી, એટલુંજ નહિ પરંતુ પ-રાયા અધમ વિચારો પ્રત્યે પણ લક્ષ આપતા નથી.

કહેવાય છે કે ભગવાન્ બુદ્ધની પાસે એક દિવસે બે મનુષ્યે આવ્યા, તેમાંથી એકે પૂછ્યું કેઃ—મહારાજ ! આ મારો મિત્ર હમે-શાં બિલાડાના જેવાં આચરણ કરે છે તેથી તે આવતા જન્મે બિ-લાડો તો નહિ થાય ? હવે બીજો બોલ્યોઃ—ભગવાન્ ! આ મારો મિત્ર હમેશાં કુતરાના જેવાં આચરણ કરે છે જેથી તે આવતા જ-ન્મે કુતરો તો નહિ થાય ?

ભગવાન્ બુદ્ધે પ્રત્યુત્તર દીધો, ભાઈ ! આ તારો મિત્ર બિ

લાડાના જેવાં આચરણુ કરે છે એ વાત એના લક્ષમાં નથી, પરંતુ એ સબંધીના વિચારો તેા રાત્રિ-દિવસ તું જ કર્યાં કરે છે. જેથી તારા અંતઃકરણમાં બિલાડાના જેવા સંસ્કાર પડવા લાગ્યા છે, તારો સ્વભાવ બિલાડાના જેવેા બનવા લાગ્યેા છે અને તેથી આવતા જન્મે એ નહિ પરંતુ તું જ બિલાડેા થઇશ. અને આવીજ રીતે તારા બદલે આ તારો સેાબતી કુતરો થશે.

અહાહા ! કેવેા દિવ્ય ઉપદેશ ! કેવું દિવ્ય જ્ઞાન ! કેવા દિવ્ય વિચારો !

વિચારોનું મહાત્મ્ય, વિચારોનેા પ્રભાવ જ્યારે આટલેા બધેા દિવ્ય છે, આટલેા બધેા વિશાળ છે ! આટલેા બધેા મનની સ્થિતિમાં ફેરફાર કરનારેા છે, ત્યારે હવે જો મારો ઉપદેશ ગ્રહણ કરતા હેા તેા તમારામાંથી સર્વે અપવિત્ર વિચારોને તિલાંજલી આપેા ! કાયરતા, ભીરૂતા, પામરતા, દીનતાનેા ત્યાગ કરો ! હું વૃદ્ધછું. દુઃખી છું. દરદીછું, પામરછું, નિર્બળછું, એવી કલ્પના કે વિચારેા કદીપણુ તમારા અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવવા દેતા નહિ, આજ પળે તમારી સઘળી અધમાવસ્થાને એક લાત મારી ઉડાવી દ્યો, આજ પળે તમારા હૃદયમાં ઉચ્ચ વિચારોને સ્થાન આપેા ! આજ પળે તમે સાક્ષાત્ ઇશ્વર સ્વરૂપ છેા, અને તેથી જે કંઇ ધારો તે કરી શકવાને સમર્થ છેા એવી આત્મશ્રદ્ધાને ધારણુ કરો, અને ઓંકારની પ્રચંડ ગર્જના કરીને બેાલેા કેઃ—" હું સત્સ્વરૂપ છું. પરમાત્મા છું, સર્વ શક્તિમાન છું અને તેથી મારી ઇચ્છામાં આવે તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને સમર્થ છું."

જો મારા કહેવા મુજબ વિશ્વાસ, મારા કહેવા જેટલી આત્મ

શ્રદ્ધા રાખવાની દ્રઢતા તમારામાં આવી હોય તોજ હવે પછી ઉન્નત દશા પ્રાપ્ત કરવાની જે જે વિધિઓ હું બતાવુંછું તેનો અનુભવ લેવાનો પ્રયત્ન આદરજો, અને જો હજુ પણ તમારૂં મન શંકાશીલ હોય તો એ વિધિઓને આ પુસ્તકમાંજ રહેવા દેઇ પામરદશામાં સડયાંજ કરજો.

કેટલાએક મનુષ્યો એવાં હોય છે કે નવી વાત સાંભળે છે કે તરત મોહ વશ થઇ તેના તરફ દોડે છે. એક, બે દિવસ પ્રયોગ કરે છે અને મનવાંચ્છિત ફળની સિદ્ધિ ન જણાતાં અભ્યાસને છોડી દેછે. તમે પણ જો તેવા ઉતાવળીઆ હો, તેવા અધીરા હો, એક કિંવા બે દિવસમાંજ ફળની આશા રાખતા હો તો આ વિધિઓથી લાભ મેળવવાને પ્રયત્ન કરવો છોડીજ દેજો. કારણ દરેક કાર્યની ફળ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થવાને અવશ્ય વિલંબ લાગે છે. પૃથ્વીમાં વાવેલું એક બીજ પણ યોગ્ય સમય વિના ઉગી નિકળતું નથી, ઉગ્યા પછી પણ જ્યારે તે ફાલીફુલી યોગ્ય દશામાં આવે છે, ત્યારેજ તેને ફળ આવે છે. આજેજ ગોટલો વાવીને કાલેજ તેની કેરીઓ ખાવાની જે ઇચ્છા રાખે છે તે કદી પણ નાસીપાસ થયા સિવાય રહેતો નથી, પરંતુ યોગ્ય સમય સુધી ખંત અને દ્દઢ શ્રદ્ધાથી જે તેના રક્ષણમાં મચ્યો રહે છે તેજ મધુરાં ફળો ચાખે છે. તેવીજ રીતે જ્યાં સુધી કંઈ પણ ફળ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાં સુધી દ્દઢ વિશ્વાસથી આ વિધિઓના અભ્યાસમાં મચ્યા રહેવાનું આત્મબળ જો તમારામાં હોય તોજ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરજો. આત્મ શ્રદ્ધા, દ્દઢતા અને સતત અભ્યાસ એજ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરવાની પ્ર-

થમ ચાવી છે. એજ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રથમ દરવાજો છે. એ દરવાજો પસાર કર્યા સિવાયજ જો તમે આ વિદ્યામાં કુદી પડીને આગળ વધશો તો જરૂર નાસીપાસ બનશો. અને એ રીતે તમારીજ ભૂલથી નિષ્ફળ થવા છતાં આ વિદ્યાને વગોવશો. માટે તમે તેવાજ સ્વભાવવાળા હો, તો અમે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે તે તમને આ વિદ્યાનો લાભ સંપાદન કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી દુર રાખે.

પ્રકરણ ચોથું.

અભ્યાસનું પ્રાથમિક પગથીયું.

હું માનુંછું કે હવે તમે ઉપલક વિચારથી માત્ર તમાસો જોવાને પ્રયોગ કરનારા નથી. પરંતુ આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવાને ખરેખરા અધિકારી બન્યા છો. તમારામાંથી સર્વે અધમ વિચારોને દુર કરી તમે તેઓને જીવતા સુધી સમુદ્રપારની શિક્ષા કરી છે. અને આ વિદ્યા સાધ્ય કરવાને જોઇતા પ્રમાણમાં દૃઢતા, આત્મશ્રદ્ધા, મનોબળ, ઉચ્ચ જીવન અને તીવ્ર જીજ્ઞાસા પ્રાપ્ત કરી છે. ખરેખર! જો તેમજ હોય તો ચાલો તૈયાર થઓ. મારી સાથે તમારા મકાનના એક એકાંત ઓરડામાં પ્રવેશ કરો અને બારણું બંધ કરો. દુનિયાંના ગરબડાટને બહારને બહારજ રહેવા દ્યો. તમારા મનમાં જો વ્યગ્રતા, શંકા, સંકલ્પ–વિકલ્પો તર્કવિતર્કો હોય તો તે બધાંને બહારના ઓરડામાં મુકી આવો. હું ધારૂંછું કે

તમારા મકાનમાં દેવ પુજાને માટે બેસવાને માટે એકાંત સ્થળે દેવગૃહ જેવું બનાવેલું તેા હશેજ. જો એવી ગેાઠવણુ હેાય તેા એ જગ્યા આ કામ માટે બહુજ સગવડ ભરેલી છે, અગર જો તેવી જગ્યા ન હેાય તેા તમારા ઘરનેા એક એકાંત ભાગનેા ખૂણેા પસંદ કરીને તેવી જગ્યા બનાવેા. એ જગ્યાને લીંપી ગુંપી સાફસુફ કરીને બહુજ પવિત્ર રાખેા. વગર કારણે એ જગ્યામાં ફરવા હરવાનું, જવા, આવવાનું, સુવાબેસવાનું રાખતા નહિ, એટલુંજ નહિ પરંતુ ન્હાઇ, ધેાઇ પવિત્ર થયા સિવાય એ જગ્યામાં પગ સરખેા પણુ મુકતા નહિ. જ્યારે જ્યારે આ સ્થળે પ્રવેશ કરવામાં આવે ત્યારે ત્યારે શરીરને સ્વચ્છ બનાવીને અને મનમાં કેાઇ પણુ જાતના અપવિત્ર વિચારેા હેાય તેા તેને અળગા કરીનેજ પેસજો. વળી આ સ્થળમાં સૃષ્ટિ સૌંદર્યનાં, દેવ દેવીઓનાં, મહાપુરૂષેાનાં વિગેરે એવાં રમણીય ચિત્રેા રાખજો, સુગંધિત પુષ્પેા, સુગંધિત ધુપ ધુમાડાએા વિગેરેથી એ જગ્યા એવી આનંદિત બનાવજો કે તેમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ મનને પ્રસન્નતા અને પવિત્રતા પ્રાપ્ત થાય, અને તમે જાણે પવિત્ર, શાન્ત અને સ્થિર ઇશ્વરી ભુવનમાં આવ્યા છેા એવી અસર ઉત્પન્ન થાય. આવા પ્રકારની વ્યવસ્થાવાળા જગ્યા રાખવાથી થેાડાજ દિવસેામાં તમારૂં મન એની મેળેજ પવિત્ર થશે, અને તમારૂ મન હજારો દુષ્ટ વિચારોથી ભરપુર હશે, તમારા મનમાં અનેક પ્રકારની ચિંતાએા હશે, અનેક પ્રકારના શેાક, સંતાપેા હશે, અનેક પ્રકારના આધિવ્યાધિએા હશે તેા પણુ આ સ્થાનમાં પ્રવેશ કરવાની સાથેજ તે બધાં કેાણુ જાણે કીયાએ સ્થળે જતાં રહેશે અને અત્યંત પ્રસન્નતા પ્રાપ્ત થશે. પરંતુ

જો કદાચ તમે આવી સ્વતંત્ર જગ્યાની સગવડ ન કરી શકો તો પછી તમારા ઘરનો એક એકાંત ભાગ પસંદ કરો અને દરરોજ ત્યાં આગળ સાફસુફ કરી શાન્ત અને પ્રસન્ન ચિતથી આસન વાળી બેસો.

જો તમને સિદ્ધાસન કિંવા પદ્માસન વાળીને બેસતાં આવડે તો તે ઘણું ઉત્તમ છે. ડાબા પગને આડો વાળીને તેની એડી અથવા પાનીથી ગુદા અને લિંગની વચમાં જે સીવણ હોય છે તે સીવણને બરાબર દબાવવી, અને જમણા પગની એડી લિંગના ઉપરના ભાગમાં એજ પ્રમાણે દબાવી છાતી, માથુ અને ગરદન એ ત્રણે ભાગો સીધી લીટીમાં આવે એવી અકકડ રીતે બેસી પછી ડોકને જરા નીચી નમાવી હડપચી હૃદય ઉપર આવે એમ કરી દૃષ્ટિ બન્ને ભ્રમરોની વચમાં રહે તેવી રીતે આંખોને ઉઘાડી રાખી શાન્ત ચિતે બેસવું અને ડાબા હાથનો પંઝો પેઢુ આગળ ચત્તો રાખી તેના ઉપર જમણા હાથનો પંઝો ચત્તો રાખવો તેનું નામ સિદ્ધાસન છે. બેસવાની જુદી જુદી રીતોને લેઇને ૮૪ લાખ આસનો ગણવામાં આવ્યાં છે. તેઓમાં આ રીતે બેસવું એ સર્વોત્તમ છે. કારણ કે ગુદા અને લિંગ વચ્ચે જે સીવણ છે તે તથા લિંગની ઉપરનો ભાગ આ આસન વડે બેસવાથી દબાય છે જેથી કામ સબંધી કે એવોજ બીજો કોઈ નીચ વિચાર આ રીતે બેસવાથી ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી.

જમણા પગને ડાબી સાથળ ઉપર અને ડાબા પગને જમણી સાથળ ઉપર ચડાવીને બન્ને હાથોને પીઠ પાછળ ફેરવી તે બન્ને હાથના પંઝા ચત્તા રાખીને પછી જમણા હાથના અંગુઠા અને

તેની પાસેની આંગળીઓથી જમણા પગનો અંગુઠો અને એજ પ્રમાણે ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી દેહને સરળ, મનને સ્થિર અને દષ્ટિને નાકની અણી ઉપર રાખીને બેસવું તેનું નામ પદ્માસન છે. આ આસને બેસતી વખતે પાછળ હાથ લેઇ જઈ પગના અંગુઠા પકડવાનું કામ અઘરૂં જણાય તો અંગુઠા પકડવાનું કામ બંધ રાખવું. અને તેથી હાથને પીઠ પાછળ નહિ લેઇ જતાં ખોળામાંજ એવી રીતે રાખવા કે ડાબા હાથની હથેળી ઉપર જમણા હાથની હથેળી રહે.

તમને આગળ કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાણ તત્વનો મુખ્ય જથ્થો બરડાની કરોડના મણકાઓનો માવો કે જે સુષુમ્ણા નાડીના નામે ઓળખાય છે તેમાં અને મગજમાં રહેલો છે, અને તેથી વાંકાચુકા બેસવાથી તેના ઉપર દબાણ થાય છે જેથી એ શકિત જોઇએ તેવી ગતિ કરી શકતી નથી. પરંતુ સીદ્ધાસન કે પદ્માસનની રીત પ્રમાણે બેસવાથી એ ભાગ બરાબર ખુલ્લો રહે છે. એ પણ એ આસનોને સર્વોત્તમ ગણવાનું એક સબળ કારણ છે. અને તેથી જો તમે એ બે પૈકી એકાદ આસનની રીતે બેસી શકો તો ઉત્તમ છે, છતાં જો એમ બેસતાં નફાવે અથવા તો તમારો એમ બેસવાનો મહાવરો નહિ હોવાને લીધે પગ દુઃખવા લાગે તો પછી એમ બેસવાની કંઇ પણ જરૂર નથી. પલોઠી વાળીને સાધારણ રીતે આપણે જેમ બેસીએ છીએ તેમ અથવા તો તમને ફાવે તેમ બેસો તો પણ તેમાં કંઇ અડચણ નથી. પરંતુ પ્રાણ શકિતના જથ્થાવાળો ભાગ બરાબર ખુલ્લો રાખવાને માટે છાતી, માથું અને ગરદન એ ત્રણે ભાગો

બરાબર અધી સીટીમાં રહે એમ બેસજો. અને દષ્ટિને બન્ને ભ-મરે અથવા તે નાકની ટોચની અણી ઉપરજ રાખજો કે જેથી તે પલકારા માર્યા સિવાયની સ્થિર રહેશે, અને એમ દષ્ટિ સ્થિર રહેતાં મન પણ તેની સાથે સ્થિર થશે.

આ પ્રમાણે તમને ફાવે તે મુજબ આસન વાળી બેઠા પછી નિર્ભય મને ચારે દિશાઓનું અવલોકન કરજો. લેશ માત્ર પણ ગભરાશો નહિ. મનમાં કોઇ પણ પ્રકારનો ભય, ચિંતા, શંકા કે તર્ક–વિતર્ક રાખશો નહિ. યાદ રાખજો કે આ વિદ્યામાં કશું ક-ઠીણ નથી, એક સાધારણ રમત રમવા જેવું, એક સાધારણ ખેલ કરવા જેવું સઘળું સહેલું અને સરળ છે, તો પણ જો તેમાં તમે કોઇ પણ જાતની શંકા રાખશો તો તમને જોઇએ તેટલી વ્હેલી ફળ સિદ્ધિ થશે નહિ. અને તેથી કોઇ પણ જાતના વિકાર સિવાય શાન્ત મને બેસીને ચારે દિશાનું અવલોકન કરો, અને પછી "शान्तिरस्तुपुष्टिरस्तुतुष्टिरस्तु" એવો મંત્ર બોલો, એ મંત્રનો અર્થ એવો થાય છે કે "સર્વ સ્થળે શાન્તિ પ્રવર્તો. પૂર્ણતા પ્રવ-ર્તો, સંતોષ પ્રવર્તો." અને તેથી દરેક દિશાનું અવલોકન કરતી વખતે એ મંત્ર ફરી ફરીને બોલજો. એ મંત્રનો પાઠ જેમ જેમ તમે વધારે કરતા રહેશો તેમ તેમ તમારૂં મન વધારે અને વધારે શાન્ત, પ્ર-શાન્ત, પ્રસન્ન અને પવિત્ર થતું જશે. આ પ્રમાણે ચારે દિશાઓનું અવલોકન કર્યા પછી "હવે હું અનેક પ્રકારના મલિન વિચારો, મલિન આચારોવડે દુષિત થયેલી મારા શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિનો પ્રશ્વાસદ્વારા રેચ કરીને તેના બદલે વિશ્વમાં વ્યાપી રહેલા મહા પ્રાણના અખૂટ ભંડારમાંથી

નવિન પ્રાણશકિતને શ્વાસદ્વારા ભરૂં છું, તેના લીધે મને દિવ્યજ્ઞાન, દિવ્ય શકિત, દિવ્ય આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાઓ. મનોવૃત્તિઓ શાન્ત થઈ તેમાં દિવ્ય પ્રકાશ ઉત્પન્ન થાઓ" એવી ભાવના મનમાં કરો. અને ત્યારપછી જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળીઓથી ડાબા નસકોરાને બંધ કરી જમણા નસકોરા વડે શરીરની અંદરના શ્વાસને બહાર કાઢો, અને તે વખતે મનમાં ભાવના કરો કે "મારા શરીરમાંથી હું મલીન સત્વોને શ્વાસદ્વારા બહાર કાઢું છું." આ પ્રમાણે શ્વાસને બહાર કાઢયા પછી જેટલા સમય સુધી શ્વાસ સિવાય તમે સુખપૂર્વક રહી શકો ત્યાં સુધી શ્વાસ લેતા નહિ. આ વખતે મનમાં એવી ભાવના કરજો કે "મારા શરીરમાંથી નિર્બળતા, કાયરતા, ચંચળતા, ભીરૂતા, દુઃખો, દરદો, અપવિત્રતા કુવિચારો વિગેરે સર્વે મલીન સત્વો દુર થયાં છે. અને વળી હાલમાં હું એક એવા સ્થળમાં બેઠો છું કે જે સ્થળની આજુબાજુનું બધું વાતાવરણ એક પરમ ચૈતનથી ભરપુર છે. એ ચૈતન વિશ્વવ્યાપી છે, અર્થાત્ આખા જગતમાં માત્ર હું અને એ ચેતન સમુહ સિવાય બીજું કંઈ છેજ નહિ. એ ચૈતનમાંથી હવે હું અલૌકિક સામર્થ્ય, અલૌકિક જ્ઞાન અલૌકિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે જેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ તેટલું ચેતન હું લેઊંછું. આ પ્રમાણે ભાવના કરીને પછી જમણા હાથના અંગુઠાવડે જમણા નસકોરાને બંધ કરીને અને ડાબા નસકોરા ઉપરથી આંગળીઓ ઉપાડી લેઇને ડાબા નસકોરાવડે લેવાય તેટલો શ્વાસ અંદરની બાજુ લ્યો. એ શ્વાસ ધીમે ધીમે

લેજો. ઉતાવળ કરતા નહિ, ઉપલકીઓ શ્વાસ ન લેતાં દીર્ઘ-શ્વાસ લેજો એટલે ફેફસાં તથા છાતીને વાયુથી ભરી નાખજો, અને વળી તે વાયુને હેઠ નાભિ સુધી જવા દેજો, અને તમને એમ લાગે કે હવે એથી વધારે શ્વાસ તમારા શરીરમાં સમાઇ શકે તેમ નથી ત્યારે જમણું નસકોરૂં તો પ્રથમથી બંધ છે અને ડાબા નસકોરાને જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળીઓથી બંધ કરીને એ શ્વાસને અંદર પુરી રાખો અને તે વખતે એવી ભાવના કરો કેઃ—" જે નવિન પ્રાણશકિત વિશ્વના મહા પ્રાણમાંથી આકર્ષીને મેં મારા શરીરમાં ભરી છે તે મારા શરીરમાં ચારે બાજુએ પ્રવેશ કરી રહી છે અને તે મારા શરીરની દરેક રગે રગમાં પ્રવેશ કરે છે દરેક અણુ પરમાણુઓને નવિન બનાવે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ મારા અંતઃકરણને પણ તે નવિન દિવ્ય પ્રકાશ આપે છે, જેથી મારૂં તન, મન દિવ્ય તેજસ્વી, દિવ્ય આરોગ્યતા-વાળું, દિવ્ય બળવાળું બને છે. મારા મનમાં દિવ્ય જ્ઞાન-નો, મારી ઇન્દ્રિયોમાં દિવ્ય શકિતઓનો પ્રાદુરભાવ થાય છે. અને મારા તનમાં, મારા મનમાં જે કંઇ નિર્બળતા, જે કંઈ મલીનતા હતી તે હવે બહાર નીકળી જાય છે. આવી ભાવના સાથે તમારાથી રોકી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસને અંદર રોકી રાખો, અને જ્યારે અમુઝણ જેવું માલમ પડે ત્યારે જમણા નસ-કોરા ઉપર જે અંગુઠો દાબી રાખ્યો હતો તે ઉપાડી લેઇ જેવી ધીમાશથી શ્વાસ અંદર લીધો હતો તેવીજ ધીમાશથી બહાર કાઢો; અને પછી જેટલા સમય સુધી શ્વાસ લીધા સિવાય સુખપૂર્વક રહી શકાય તેટલા સમય સુધી પાછો શ્વાસ લેવાનું કામ બંધ રાખો,

અને તે વખતે એવી ભાવના કરો કે "મારા શરીરમાંથી મલીન સત્વ બહાર નીકળી ગયું છે, અને તેથી મારૂં તન, મન, હવે વજ્ર જેવું મજબુત થયું છે. આખું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભરપુર છે અને તેથી અલૌકિક કાર્યો કરવાની શક્તિ મારામાં આવી છે." આવી ભાવના કર્યા પછી પાછો ફરીને ધીમેથી અંદર શ્વાસ લ્યો, રોકી શકાય તેટલીવાર રોકો, વળી પાછો બહાર કાઢો અને તે દરેક વખતે હમણાં કહ્યા મુજબ મતલબવાળી ભાવનાઓ કરતા રહો.

આ બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખપૂર્વક કરતા રહો, ફેફસાં કે હૃદયને જરા પણ શ્રમ પડવા દેતા નહિ. વચમાં વચમાં ૐકારનો જપ કરતા રહો. એ રીતે જ્યાં સુધી તમને કંટાળો ન ઉપજે ત્યાં સુધી ફરી ફરીને એ ક્રિયા કરતા રહો, જેથી તમારૂં બાહ્ય મન સ્થિર થશે તેમજ આંતર મન તમે જે, જે આજ્ઞાઓ કરશો તે ગ્રહણ કરવાને તત્પર થશે. (મુળથીજ આ રહસ્યને લેઇને ત્રિકાળ સંધ્યામાં પ્રાણાયામ વગેરેની પ્રણાલી ઉત્પન્ન થઇ હતી, પરંતુ તેની ક્રીયામાં રહેલા રહસ્યના જ્ઞાનનો લોપ થવાથી આજકાલ જોઇએ તેવું ફળ મળતું નથી) કદાચ આ ક્રિયા કર્યાથી તમારૂં શરીર શિથિલ થયેલું જણાય તો આ ક્રિયા કર્યા પછી એક આરામ ખુરશી ઉપર અથવા તો ભોંય ઉપર સાદડી કે શેતરંજી પાથરીને તે ઉપર માથા નીચે તથા પગ નીચે ઓશીકું મૂકીને સુઇ જાઓ, અને પછી તમારા હાથના, પગના અને ગરદનના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાંખો. આ પ્રમાણે શરીરને શિથિલ કરી નાંખવાની ક્રિયા બહુજ અગત્યની છે. જો તમે દિવસમાં બે, ચાર વખત દશ મિનિટ સુધી શરીરને શિ-

થિલ કરીને નિશ્ચેષ્ટ એટલે ગતિ રહિત કરી નાંખી બેસવાનો અભ્યાસ પાડશો તો તમને ગમે તેવા કઠીણ કામથી લાગેલો સખ્ત થાક પણ ઊતરી જશે. તમે તાજા થઇ જશો અને તમારામાં નવિન કામકાજ કરવાનું નવિન બળ, નવિન જીવન આવેલું જણાશે. માટે આ વિધિનો બરાબર ઉપયોગ કરતાં શીખજો. હાથ પગને ઢીલાઢસ કરી નાંખો. ચીંથરા જેવા નરમ થઇ જાઓ. શરીરમાં જાણે હાલવા ચાલવાની બીલકુલ તાકાત ન હોય તેવા નિશ્ચેષ્ટ પડી રહો, અને પછી ઊઠીને બેઠા થાઓ; જેથી આઠ, દશ કલાકની નિંદ્રા લીધાથી જેટલી વિશ્રાન્તિ મળે છે તે કરતાં પણ વધારે વિશ્રાન્તિ તમને મળશે. અને તેથી પ્રાણાયામ કરવાની અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસ લેવા મૂકવાની તથા રોકવાની હમણાં જે વિધિ બતાવી તે સિવાય દરરોજનાં વ્યવહારીક કાર્યો કરવામાં પણ જ્યારે તમે થાકી જાઓ ત્યારે, ત્યારે આરામ ખુરશી કે જમીન ઉપર સૂઇ રહીને શરીરના સ્નાયુઓને શિથિલ કરી નાંખવાની આ ક્રિયા કર્યાં કરજો. જો કે આ ક્રિયા તમને એકદમ સિદ્ધ નહિ થાય, પરંતુ દશ, પંદર દિવસ સુધી કંટાળ્યા સિવાય અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી તમે જરૂર વિજયી થશો.

આ પ્રમાણે એકાંત સ્થાનમાં બેસીને શ્વાસ લેવા, મૂકવાનો તથા રોકવાના વિધિ તમે જ્યારે જ્યારે કરશો ત્યારે ત્યારે તેના પ્રતાપે તમારૂં અહીં તહીં ભટકતું મન સ્થિર થશે. તમને અલૌકિક આનંદ પ્રાપ્ત થશે. તમારામાં દીવ્ય બળ, દિવ્ય જ્ઞાન, દિવ્ય શક્તિ આવી હોય તેવું લાગશે. આખા વિશ્વમાં માત્ર એક તમે અને એક પ્રકારનું પરમ દિવ્ય તેજ, પરમ ચેતન એ બેજ રહેલાં છે. એ

સિવાય અન્ય કંઇ છેજ નહિ. અને એ પરમ ચેતનની અંદરજ તમે બેઠેલા છો, તમારી આજુબાજુએ પરમ દિવ્ય તેજ સિવાય બીજું કંઇ છેજ નહિ. તમારો હાલનો સંસાર, તેની મોહમાયાઓ, ઉપાધિઓ, ચિંતાઓ એ બધામાંથી એક પણ વસ્તુની જાણે હયાતીજ નથી. અને તમે એ પરમ ચેતનમાં રસબસ થઇ રહ્યાછો. તેનો આનંદ લેઇ રહ્યા છો. તેમાંથી લેવાય તેટલું ચેતન તમારા શરીરમાં લેઈ રહ્યા છો એવું તમને ભાન થશે. જ્યારે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે જાણજો કે તમારૂં આંતરમન તમે જે આજ્ઞા કરો તે ગ્રહણ કરવાને યોગ્ય થયું છે. તમારી પ્રાણશક્તિ તમારા મનની આજ્ઞા મુજબ કાર્ય કરવાને તૈયાર છે. અને તેથી પછી તમે નીચેના મંત્રનો ઉચ્ચાર કરજો.

"હું મારા શરીરનો સ્વામિ છું. સુખરૂપ છું. સત્ય સ્વરૂપ છું. પરમાત્મા સ્વરૂપ છુ. મારૂં સ્વરૂપ સમુદ્રની માફક અપાર છે, અનંત છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહાદેવ, ચંદ્ર, સૂર્ય એ સહુ પણ મારીજ વિભૂતિઓ છે. જેથી તેઓ કરતાં પણ મારી શકિત અનંત છે. મારૂં જ્ઞાન દિવ્ય છે. મારૂં બળ અદ્‌ભુત છે. અને તેથી હું જે કંઇ કલ્પના કરૂં છું, જે, જે વિષય સબંધિ જાણવાને ઇચ્છા કરૂ છું તે બધું કરી શકુ છું, તે બધું જાણી શકુ છું.

આ મહામંત્રનો ધીમે ધીમે મનન પૂર્વક ઉચ્ચાર કરજો. સ્મરણમાં રાખજો. એ મંત્રના શબ્દો માત્ર બબડીજ જવાથી લેશમાત્ર પણ ફાયદો થશે નહિ. પરંતુ તેનો અર્થ બરાબર મનમાં

સમજીને તેની મતલબ બરાબર રીતે મનમાં ઊતારતા જઈને શાન્ત અને સ્થિર મનથી તેનો જપ કર્યાં જજો. અને પ્રત્યેક શબ્દ બોલતી વખતે તે શબ્દમાં જે ભાવ હોય, જે મતલબ હોય તેવાજ ગુણ, ધર્મ, સ્વરૂપવાળા તમે છોજ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખજો. આ પ્રમાણે વર્ત્તવાથી થોડાજ સમયમાં તમે તમારી આધુનિક દશાનો ત્યાગ કરીને દિવ્ય બળ, દિવ્ય શક્તિ, દિવ્ય જ્ઞાન અને દિવ્ય આરોગ્યતાવાળી દિવ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો એમાં કંઇપણ સંશય નથી.

પરંતુ આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે આ વિધિનો અભ્યાસ કેટલાએક સમય સુધી તમારે સતત રીતે કરવોજ જોઇએ. આજે કંઇક ક્રિયા કરી કાલે વળી પડતી મૂકી, પરમ દહાડે કરી, વળી બે, ચાર દિવસ જવા દીધી એવો અભ્યાસ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી કર્યાં કરો તો પણ તેનાથી કંઇ ફાયદો મળી શકતો નથી. પરંતુ તમે જો થોડા દિવસો સુધી ખંતથી સતત અભ્યાસ ચાલુ રાખશો તો અવશ્ય આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરશો. અને તેથી તમારે આવો અભ્યાસ દરરોજ ચાલુ રાખવો જોઇએ. દરરોજના અભ્યાસથી જેમ જેમ તમારો અનુભવ વધતો જશે, જેમ જેમ લાભ મળતો જશે, જેમ જેમ ફળ પ્રાપ્તિ થતી જશે તેમ તેમ તમારા બધા સંશયોનો નાશ થતો જશે, તેમ તેમ તમને વિશેષ શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થતી જશે, તેમ તેમ તમારો ઉત્સાહ વધતો જશે. અને તેથી જ્યાં સુધી તમને પૂર્ણ ફળ પ્રાપ્તિ થાય નહિ ત્યાં સુધી માત્ર એક વખત નહિ પરંતુ દરરોજ બે, ત્રણ વખત આ વિધિનો અભ્યાસ ચાલુ રાખજો. હું ધારૂં છું કે આ કાર્ય માટે પ્રાતઃકાળ અને સંધ્યાકાળ એ બે ટાઇમનો સમય બહુજ સારો છે. કારણ

આ સમયે તમારા બીજા વ્યવહારની પ્રવૃત્તિ વિશેષ હોતી નથી, તેમજ સૃષ્ટિમાં પણ બધે શાંતતા હોય છે. એ શાંતતાનું પરીણામ તમારા શરીર ઉપર પણ થવાથી દિવસના બીજા કોઇ પણ વખત કરતાં આ સમયે તમારૂં તન અને મન એ બન્ને વધારે સ્વસ્થ હોય છે, અને તેથી તે આ ક્રિયાના અભ્યાસમાં વ્હેલું સ્થિર થાય છે. એટલા માટે દરરોજ સવારમાં આ વિધિનો અભ્યાસ કર્યા સિવાય કોઇપણ બીજા કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થવું નહિ, તેમજ સાંઝે પણ આ ક્રિયા કર્યા સિવાય સુવુંજ નહિ એવો નિયમ રાખવો. એ ઉપરાંત વળી દિવસના ગમે તે સમયમાં જ્યારે, જ્યારે તમને પાંચ, દશ મિનિટનો અવકાસ મળે ત્યારે, ત્યારે પણ જ્યાં આગળ બેઠા હો ત્યાં આગળજ આ ક્રિયા કરતા રહેજો. પ્રથમ થોડાએક દિવસો સુધી જો કે તમારે આ ક્રિયા બરાબર યાદ રાખીને કરવી પડશે. પરંતુ એમ કરવાનો અભ્યાસ પડતાં થોડાજ દિવસોમાં તમને એવી ટેવ પડી જશે, તમારા મનનો એવો સ્વભાવજ થઇ જશે કે તે કર્યા સિવાય તમને ચેનજ પડશે નહિ. અને વળી તમે આ ક્રિયા કરવાનો સહેજ વિચાર માત્ર કરશો કે તરતજ તમારૂં મન એકાગ્ર થવા લાગશે. તમારૂં મન તેનાજ આનંદમાં ધ્યાનસ્થ થઈ જશે અને તેથી તમે જે, જે ઇચ્છાઓ કરશો તે, તે કાર્યો વગર શંકાએ સિદ્ધ થશે.

દિવ્ય સ્થિતિ, દિવ્ય શક્તિ, દિવ્ય જ્ઞાન, દિવ્ય બળ, દિવ્ય બુદ્ધિ, દિવ્ય આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો જે વિધિ આ રીતે તમને બતાવવામાં આવ્યો તે ખરેખર દિવ્ય છે, અલૌકિક છે, રાજયોગના ગુહ્યમાં ગુહ્ય વિધિ સ્વરૂપ છે, અને તેથી એના સતત અભ્યા-

સથી તમે મનેચ્છિત સ્થિતિ, મનેચ્છિત શકિત, મનેચ્છિત વિષય સબંધિ અલેાકિક જ્ઞાન, અલેાકિક બુધ્ધિ, અલેા-કિક બળ પ્રાપ્ત કરી શકશેા એમાં કંઇપણ સંશય નથી. તેા પણ દરેક મનુષ્યેાની વૃત્તિઓ ભિન્ન, ભિન્ન હેાય છે, જેથી એક મનુષ્યને ખાસ અમુક વિષય ઉપર પ્રીતિ હેાય છે, ત્યારે બીજા મનુષ્યના મનમાં તેનાથી વિરૂધ્ધ કેાઇ બીજી બાબતની સિદ્ધિ મેળવવાની ઇચ્છા હેાય છે. વળી એ ચાર બાબતેાની એકજ સમયે એકજ સાથે સિદ્ધિ મેળવવાને એ ચાર સંકલ્પેાને એકજ સમયે મનમાં દૃઢ કરવા તે કરતાં એકજ વિષય ઉપર મનને રેાકવું એ વધારે શ્રેષ્ટ છે. કારણ એ, ચાર બાબતેાના મિશ્ર સંકલ્પથી તે દરેક કાર્યો એકજ વખતે કરવાનેા પ્રાણ શકિત ઉપર એકજ સમયે બેાજો પડે છે તેથી તેનું બળ જુદા જુદા ભાગેામાં વહેંચાઇ જાય છે અને તેથી તે કાર્યો સફળ થવામાં વિલંબ લાગે છે. પરંતુ એક સમયે જો માત્ર એકજ કાર્યની સિદ્ધિ માટે મનને એકાગ્ર કરવામાં આવે, પ્રાણ શકિતને રેાકવામાં આવે તેા તે કાર્યની વ્હેલી સિદ્ધિ થાય છે. અને તેથી આ પ્રમાણે સામાન્ય રીતે ચિત્ત સ્થિર થયા પછી તેમજ પ્રાણશકિત જાગૃત થયા પછી તેનેા જુદાં જુદાં કાર્યો-ની સિધ્ધિ માટે કેવી રીતે ઉપયેાગ કરવેા તે સબંધી વિશેષ વિ-ધિઓનેા હવે આપણે વિચાર કરીએ.

પ્રકરણ ૫ મું.

Self Healing By Thought Force.

આત્મ ચિકિત્સા અથવા મનના સંકલ્પ બળવડે પ્રાણશકિતને કામે લગાડી જુદાં જુદાં દરદોને વગર ઔષધે સારાં કરવાની વિદ્યા.

સેલ્ફ હીલીંગ એટલે કોઈ પણ ઔષધની મદદ સિવાય કેવળ સંકલ્પ બળવડે દરદોની સારવાર કરવાની અનેક રીતો આ દેશના યોગીઓમાં પ્રાચીનકાળથી પ્રચલિત છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ યુરોપ, અમેરીકા વિગેરે પાશ્ચિમાત્ય દેશોમાં પણ વિધવિધ રીતો આજકાલ અસ્તિત્વમાં આવી છે. અને તે દરેક વિધિને અજવાળામાં લાવનારા વિદ્વાનો પોતપોતાની રીતોને એક બીજાના કરતાં તદ્દન નવિનજ વિદ્યાના નામે ઓળખાવે છે. અને એમ કરી પોતે એક નવિનજ શોધ કર્યા બાબતનું માન ખાટવા માગે છે. પરંતુ હું કહું છું કે તેમાં કંઇ પણ નવિન છેજ નહિ, કિન્તુ આર્યાવર્ત્તમાં જે મહા વિદ્યા યોગ શાસ્ત્રના નામે સમગ્ર સ્થળે પ્રસરી રહી હતી, જે મહાવિદ્યા આજે પણ અનેક યોગીઓમાં ગુરૂ, શિષ્યની પરંપરાથી પ્રચલિત છે તેનો એતો કેવળ સૂક્ષ્મ આભાસ છે. સૂક્ષ્મ અંશ છે. કારણ એ મહા વિદ્યાનું જે પૂર્ણ સ્વરૂપ, પૂર્ણ પ્રભાવ, પૂર્ણ શકિત આજે પણ યોગીઓમાં એટલા બધા પૂર્ણ દરજ્જે જોવામાં આવે છે કે જેની આગળ પાશ્ચિમાત્ય શોધો કંઇ પણ વિતસામાં

નથી. અને તેથી Mental Science માનસિક શાસ્ત્ર, Electricity science, વિદ્યુત્ શાસ્ત્ર, Human Electricity માનુષી વિદ્યુત્ શક્તિ, Mental Electricity Scince વિદ્યુ-માનસ શાસ્ત્ર, Magnetism આકર્ષણ શક્તિનું શાસ્ત્ર, Medical Hypnotism science વૈદ્યકીય મેસ્મેરીઝમ શાસ્ત્ર Thought force Healing સંકલ્પ બળ ચિકિત્સા વિગેરે વિધવિધ નામોથી જે જે શાસ્ત્રો આજકાલ અસ્તિત્વમાં આવ્યાં છે તે બધાં પૃથક્ પૃથક્ નહિ પરંતુ એકજ છે. કારણ તે બધાં કેવળ એકજ શક્તિ ઉપર રચાએલાં છે. એકજ એટલે માત્ર પ્રાણ શક્તિનોજ ઉપયોગ કરે છે. પરંતુ તે શક્તિને લાગુ પાડવાની માત્ર તેઓની રીતોજ જુદી જુદી છે, અને એ રીતોને લેઇનેજ તેઓ તે શક્તિને જુદી જુદી શક્તિઓ તરીકે મનાવે છે, અર્થાત્ કોઇ તેને આકર્ષણ શક્તિ ગણાવે છે; તો કોઈ તેને વિદ્યુત્ શક્તિ મનાવે છે, અને એક બીજાએ શોધી કાઢેલી રીતો ઉપર વાદવિવાદ ચલાવે છે, મતભેદ બતાવે છે, પોતે શોધી કાડેલી પદ્ધતિ સત્ય છે એમ જણાવે છે અને બીજાઓની પદ્ધતિઓ ક્ષુલ્લક છે એમ મનાવે છે. પરંતુ તે બધી કેવળ તેઓની ઠગબાજી, ઈંદ્રજાળ, ભુલ, કિંવા ભ્રમણા છે. કેમકે એ બધી પદ્ધતિઓ કેવળ એકજ શક્તિ કે જેને મેં તમને પ્રાણ શક્તિના નામે ઓળખાવી છે તેના ઉપરજ રચાએલી છે. માત્ર એ એકજ શક્તિમાં દરેક કાર્યો કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું છે. અને તેથી વિધવિધ પદ્ધતિઓ એ બીજું કંઇ નહિ, પરંતુ માત્ર એ એકજ શક્તિનો વિધવિધ રીતે ઉપયોગ કરવાની રીતો છે. આ મહાન્ શક્તિ દરેક મનુષ્યમાં અને તેમાં પણ મગજ અને કરોડ રજ્જુઓના

ભાગમાં મુખ્યત્વે કરીને રહેલી હોય છે. પરંતુ તે નિદ્રાસ્વરૂપે અર્થાત્ સંચિત સ્થિતિમાં રહેલી હોય છે. ત્યાંથી જાગૃત કરીને રોગગ્રસ્ત બનેલા અવયવ તરફ તેને મોકલી તેની સહાયતાથી તે અવયવમાંથી નાશ પામેલું બળ અને ક્રિયા પાછાં ઉત્પન્ન કરી તે વડે રોગને નાબુદ કરવો તેનું નામજ "આત્મચિકિત્સા" છે.

પ્રાણ એ મનુષ્યના જીવનની જો કે સૂક્ષ્મ શકિત છે, મુખ્ય શકિત છે, મુખ્ય તત્વ છે; તો પણ તમે જાણોછો કે રૂધિર એ પણ મનુષ્ય જીવનની બીજી શકિત, બીજું તત્વ અર્થાત્ સ્થૂલ શકિત છે. ઉપશકિત છે. કારણ એ પ્રાણશકિત રૂધિર મારફતેજ શરીરને જીવન અર્પે છે, રૂધિરનું અભિસરણ જ્યારે શરીરમાં થાય છે, ત્યારે ધોરી નસો મારફતે શરીરના દરેક ભાગો, દરેક અવયવો, દરેક ઇન્દ્રિયોમાં તેઓનું પોષણ કરનારાં તત્વોને લેઇ જાય છે, અને જે જે અવયવમાંથી તેના પોષણનાં જે જે તત્વો વ્યય થયાં હોય તેને ફરીથી પાછાં ભરી તે અવયવને પાછો દુરસ્ત બનાવી, તે અવયવને પાછો વિશેષ કાર્ય કરવાને બળવાન બનાવી, તેમાંથી કાર્ય કરવાને નિરૂપયોગી થઇ પડેલાં તત્વોને અંતઃકરણ તરફ પાછાં ધસડી લાવે છે. આવી ક્રિયા સતત અહોનિશ શરીરમાં થયાં કરે છે. જો એકાદ અવયવમાં લોહીનું જવું આવવું અપૂર્ણ રીતે થાય, અથવા જે લોહી જાય તે કોઇ પણ વિજાતિય દ્રવ્યોના મળવાથી અશુદ્ધ બનેલું હોય તો તે અવયવનું પોષણ બરાબર રીતે થાય નહિ અને તેથી તેની આરોગ્યતાનો નાશ થાય છે. જે કાર્ય કરવાને કુદરતે તેને નિર્માણ કર્યું છે તે કાર્ય કરવાની તેની ખરી શકિત ઘટી જાય છે. જેને તમે ભિન્ન ભિન્ન રોગોના નામે ઓળખો છો. પરંતુ

આ ઉપરથી તમે સમજ્યા હશો કે ભિન્ન ભિન્ન રોગો ઉત્પન્ન થવાના કારણો બીજાં કંઇ પણ નથી, તથાપિ અમુક અવયવનું પોષણ થવાને પુરતું લોહી નહિ પહોંચવું અથવા તો વિજાતિય દ્રવ્યો વડે અશુદ્ધ થયેલા લોહી વડે તેનું પોષણ થવું એજ છે. પરંતુ મનના દૃઢ સંકલ્પ બળથી પ્રાણુશકિતને જાગૃત કરી તે વડે એ લોહીના પ્રવાહને વધારે બળવાન બનાવી વધારે જથામાં રોગી અવયવોની મદદે મોકલી શકાય છે. તેમજ તે અવયવમાં સંચિત થયેલાં અશુધ્ધ દ્રવ્યોને ત્યાંથી પાછાં ધસેડી મળમુત્રાદિ મારફતે બહાર કાઢી નાંખી શકાય છે, જેથી તે અવયવને બરાબર જોઇએ તેવું પોષણ મળે છે. જોઇએ તેવું બળ મળે છે. અસલ સ્થિતિને ધારણ કરે છે, પોતાનું કાર્ય જોઇએ તેવા પ્રમાણમાં કરી શકેછે. અને ટુંકામાં કહીએ તો રોગ મુકત થઇ આરોગ્ય સ્થિતિને ધારણ કરે છે. દૃઢ વિચારથી, દૃઢ સંકલ્પ બળથી, લોહીનાં અભિસરણનું કાર્ય વધારી કે ઘટાડી શકાય છે. એ વાતમાં તમને જો કંઇ પણ શંકા હોય તો એકાદ આનંદદાયક વિષયનો વિચાર કરો અને પછી જુઓ કે તમારો ચહેરો કેવો પ્રફુલ્લિત થયો છે, તમારૂં મન કેવા આનંદમાં ઉછાળા મારી રહ્યું છે, દુઃખ, દરદ, શોક કે સંતાપની લાગણીઓ તમારામાંથી કેવી રીતે નાશ પામી છે. આમ એકાએક ફેરફાર થવાનું કારણ બીજું કંઇ પણ નહિ પરંતુ તમારા મનના આનંદદાયક વિચારને લેઇને તમારૂં હાર્ટ ડબલ વેગથી લોહીનું પરીવર્તન કરી રહ્યું હોય છે એજ છે. આવીજ સ્થિતિમાં હવે તમે એકાદ શોકજનક બનાવનું સ્મરણ કરો અને પછી જુઓ કે તમારો ચહેરો કેવો ફીક્કો પડી જાય છે, તમારૂં શરીર કેવું કમ-

જોર થઈ જાય છે, તમારું હૃદય કેવું નબળુ પડી જાય છે. અને એવીજ રીતે ક્ષણે ક્ષણે તમારા ચહેરાની જે જે સ્થિતિ બદલાય છે તે ઉપરથી સાધારણ મનુષ્ય પણ સમજી શકે છે કે તમારા મનની કેવી સ્થિતિ છે અને તેને લઇને તમારા શરીરમાં લોહીનું પરીવર્ત્તન કેવા પ્રમાણમાં થાય છે. આ ઉપરથી હવે તમે સમજ્યાજ હશો કે શરીરની પ્રકૃતિનો હરકોઇ સ્થિતિમાં ફેરફાર થવો એ લોહીના પરીવર્ત્તન ઉપર આધાર રાખે છે. લોહીનું જોઇએ તેટલા કિંવા વધતા ઓછા પ્રમાણમાં પરીવર્ત્તન થવું તેમજ પ્રાણ શકિતનું જાગૃત થવું કિંવા નિંદ્રાવશ રહેવું એ મનોબળ ઉપર આધાર રાખે છે, અને મનની દઢતા કિંવા શિથિલતા એ માત્ર યોગ્ય કિંવા અયોગ્ય વિચારોને લેઇનેજ છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે કેવા પ્રકારના સંકલ્પ બળથી મનોવૃત્તિ પ્રબળ રહેવાથી પ્રાણ શકિત જાગૃત થાય કિંવા વિશ્વના અખૂટ ભંડારમાંથી સંચિત કરી શકાય, પ્રાણ શકિત જાગૃત થતાં લોહીનું પરીવર્ત્તન જોઇતા પ્રમાણમાં થઇ શકે, અને લોહીના યોગ્ય પરીવર્ત્તનથી જે તે અવયવોને થયેલા વ્યાધિઓ દુર કરી શકાય તે સબંધિ વિધિઓનો હવે આપણે વિચાર કરીએ.

પ્રથમ વિધિ.

રૂધિરાભિસરણનો પ્રવાહ આખા શરીરમાં એક સરખો વહે તેમ કરવાની ક્રિયા.

શરીરના કોઈપણ ભાગમાં થયેલું દરદ મટાડવાને માટે તે

અવયવમાં પ્રાણશકિતયુકત રૂધિરનું સંચાલન કરવાની ખાસ ચિકિત્સા કરતા પહેલાં બ્રહ્મરંધ્ર (મગજ) કે જે પ્રાણ શકિતના સંચયનું મૂખ્ય સ્થાન છે, મૂખ્ય સ્ટોર છે, મૂખ્ય ભંડાર છે ત્યાંથી પ્રાણનું સંચાલન શરીરમાં કેવી રીતે કરી શકાય તેનો વિધિ તમારે જાણવો જોઇએ, અને તેથી એ વિધિ અર્થાત્ પ્રાણનું સંચાલન કરવાની ક્રિયા હું તમને પ્રથમ બતાવુ છું, જે લક્ષપૂર્વક સાંભળી, સમજી પ્રથમ તેનો અભ્યાસ કરજો.

હમણાંજ તમને કહેવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે એક પવિત્ર, એકાન્ત અને શાન્તિમય સ્થાનમાં પ્રવેશ કરો. તમારા મનની ચિંતાઓ, વ્યગ્રતા, સંકલ્પ–વિકલ્પો તથા તર્ક વિતર્કોને દુર કરી શાંત અને પ્રસન્ન ચિત્તથી એકાદ સાદડી કે શેતરંજી ઉપર માથા અને પગ નીચે ઓશીકું મૂકીને સૂઇ જાઓ. અને તમારા શરીરને જેટલું બને તેટલું શિથિલ કરી નાંખો. જાણે શરીરમાં બીલકુલ તાકાતજ ન હોય એવા ઢીલા થઇ જાઓ. હાથ, પગ વિગેરે દરેક અવયવોનું સંકોચન દુર કરી ઢીલા બનાવો, અને એવા સ્થિર થઈ જાઓ કે જાણે તમારૂં શરીર સીસાના જેવું ભારે છે અને તમારા વજનથી તમે જાણે જમીનમાં નીચે ડુબતા, નીચે ઉતરતા જાઓછો. આ પ્રમાણે બરાબર શિથિલ થયા પછી એક ઉંડો દીર્ઘશ્વાસ લ્યો. શ્વાસ ધીમેથી લેજો, ઉતાવળ કરતા નહિ. ફેફસાંમાં એકદમ સામટો વાયુ ભરતા નહિ તેમ અટકી અટકીને કકડે શ્વાસ પણ લેતા નહિ, પરંતુ ધીમેથી ઉંડો શ્વાસ લેજો. ફેફસાં અને છાતીને વાયુથી ભરી નાંખજો અને વાયુને ઠેઠ નાભિ પર્યંત જવા દેજો. પછી તમારાથી સૂખપુર્વક જેટલા સમય સુધી શ્વાસને અંદર રોકી શકાય ત્યાં સુધી

રોકી રાખજો અને પછી જેવી રીતે ધીમાશથી શ્વાસને અંદર લીધો હોય તેવીજ ધીમાશથી તેને બહાર કાઢજો. અને જેટલા સમય સુધી રહી શકાય ત્યાં સુધી શ્વાસ લેતા નહિ, પરંતુ જ્યારે ન રહી શકાય ત્યારે પાછો શ્વાસ લેજો, ખમી શકાય ત્યાં સુધી રોકજો, અને પાછો બહાર કાઢજો. આ બધી ક્રિયા શાંતિથી સુખ પુર્વક કરજો. ફેફસાં અને હૃદયને બિલકુલ શ્રમ પડવા દેશો નહિ. વચમાં વચમાં ૐકારનો જપ કર્યા જજો. આ પ્રમાણેની ક્રિયા એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઓછામાં ઓછી ત્રણ વખત તો અવશ્ય કરજો કે જેથી તમારૂં બાહ્યમન સ્થિર થશે, તમારા અંતઃકરણમાં, તમારી ઇન્દ્રિયોમાં કેવળ શાન્તિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન થશે, અને તમારૂં આંતરમન તમારી ઇચ્છા મુજબ કાર્ય સિદ્ધ કરવાની આજ્ઞા ગ્રહણ કરી પ્રાણ શક્તિને જાગૃત કરશે.

આ પ્રમાણે દીર્ઘશ્વાસ લેવા મૂકવાની અર્થાત્ પ્રાણાયામની ક્રિયા જ્યારે તમે પુર્ણ કરી હશે ત્યારે તમારૂં અંતઃકરણ લગભગ સ્થિર થયું હશે. તમારૂં મન અનેક પ્રકારના તર્ક-વિતર્કો કરવાને ભટકતું અટકી જઈ કેવળ શાન્ત થયું હશે, અને સમસ્ત વિશ્વમાં તમારા પોતાના સિવાય અન્ય કોઇ છેજ નહિ એવો તમને ભાસ થયો હશે. અને તેથી આ પ્રમાણે જ્યારે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા પુર્ણ કરી રહો ત્યારે પછી તમારો દરેક હાથ તમારા માથાની દરેક બાજુએ એવી રીતે મૂકો કે તમારી આંગળીઓની ટોચો કપાળના મધ્યબિંદુ ઉપર સામ સામે મળતી રહે અને દરેક અંગુઠાનો માંસવાળો ભાગ હળવેથી દરેક લમણાને દબાણ કરે તેમજ અંગુઠાની અણી ઉપરની બાજુએ રહે. આ પ્રમાણે બન્ને હાથોને બન્ને

બાજુએ મૂક્યા પછી તમારી આંખોને બંધ કરો, તથા તમારી આંગળાઓની ટોચો જ્યાં આગળ છે ત્યાં આગળ મનને એકાગ્ર કરો અને પછી મનમાં સંકલ્પ કરો કે તેમ કરીને તમે તમારા મગજમાં રહેલા પ્રાણ શકિતના નિદ્રાવસ્થામાં પડેલા સમૂહને જ્ઞાનતંતુઓમાં વહેતા રૂધિર મારફતે શરીરના દરેક ભાગોમાં મોકલવાને જાગૃત કરોછો. આ પ્રમાણે સંકલ્પ કરી થોડાએક સમય સુધી ધ્યાન ધરવાથી એ શકિત જાગૃત થશે, જેની નિશાની તરીકે તમારા મગજમાંથી જાણે કોઇ એક જાતના ચેતનનો પ્રવાહ જ્ઞાન તંતુએ મારફતે વહીને તમારા હાથોની આંગળીઓ નીચે આવી એકઠો થતો હોય તેવી ઝણઝણાટી તમને અંદરના ભાગમાં લાગશે તેમજ તમારી આંગળીઓને તેનો આઘાત લાગશે. આ પ્રમાણે થાય એટલે તમારા ઉપયોગના માટે જોઇતા પ્રમાણમાં પ્રાણ શકિત જાગૃત થઇ છે એમ સમજીનેતમારા હાથોને ધીમે ધીમે માથા આગળથી એવી રીતે નીચે સરકાવો કે તમારા દરેક હાથની આંગળીઓ પોત પોતાની બાજુની આંખો ઉપરથી ઉતરે અને અંગુઠા આંખોની બહારની બાજુએ રહીને ગળાની બન્ને બાજુએ થઇને જાય—આ ક્રિયા કરતી વખતે જાણે તમે પ્રાણ શકિતના પ્રવાહને પણ આંગળીઓની નીચે રહેલા જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે નીચેના બાજુએ લેઇ જાઓછો તેવી મનમાં ભાવના રાખો. અર્થાત્ આંગળીઓની હીલચાલ, આંગળીઓના ગતિ એ તો પ્રાણશકિતને કીયા સ્થળે જવું જોઇએ તેનો માત્ર માર્ગ બતાવવાને માટેજ છે, પરંતુ ખરો હેતુ તો પ્રાણ શકિતનું સંચાલન કરવાનો, પ્રાણ શકિતને ઇચ્છિત જગ્યાએ લેઇ જવાનોજ છે, અને તે આંગળીઓ વડે બતાવવામાં આવતા માર્ગે ધીમે ધીમે આંગળીઓની સાથે ચાલ્યોજ આવે છે તેવી ભાવના રાખો.

આ ક્રિયાની શરૂઆતમાં કદાચ તમને જોઇએ તેવું સમજાશે નહિ, પરંતુ થોડાએક દિવસોના અભ્યાસ પછી પ્રાણુ શકિતનો પ્રવાહ કેવી ગતિથી આંગળીઓની સાથે સાથે નીચેની બાજુએ વહી આવે છે તેનું સ્પષ્ટ રીતે જ્ઞાન થશે. આ રીતે આંગળીઓને નીચે ઉતારતાં જ્યારે તમારા હાથના અંગુઠાગળા નીચે આવેલી હાંસડીના હાડકાને સ્પર્શ કરે ત્યારે હાથોને એક સેકન્ડ માટે ત્યાં આગળ થોભાવી રાખી પ્રાણુ શકિતને ત્યાં આગળ એકત્ર થવા દો. પ્રાણુ શકિતને ત્યાં આગળ વિશ્રાન્તિ લેવા દો. અને પછી હળવેથી બન્ને હાથના અંગુઠાઓની ટોચો તમારા બન્ને તરફના દરેક પસવાડાને સ્પર્શ કરતી રહે અને આંગળીઓ શરીરના આગલા ભાગના મધ્ય બિન્દુમાં જાણે અરસ્પરસ મળવાને યત્ન કરતી હોય તેમ સામ સામી રહે, તેમજ હાથો જાણે શરીર તરફ નીચે લપસી જતા હોય, આવી રીતે હાથોને ધીમે ધીમે નીચે ઉતારતાં, ઉતારતાં જ્યારે તમે કમરની હદ સુધી આવી પહોંચો ત્યારે ત્યાં આગળ હાથોને થોડીવાર સુધી અટકાવી રાખી પ્રાણુ શકિતને વિરામ આપો. અને પછી પગને લાંબા અને લાંબાજ રાખીને બેઠા થાઓ. બેઠા થયા પછી જેવી સ્થિતિમાં હાથો છે તેવીજ સ્થિતિમાં રાખીને બન્ને સાથળો ઉપર થઇને પગો તરફ લેઇ જાઓ, અને પગના અંગુઠાઓને છેડે એ ક્રિયા પુર્ણ કરો.

આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે હાથોને મગજથી માંડીને પગના અંગુઠાઓ સુધી લેઇ જવાની ક્રિયા કરતા હો, તે વખતે તમારા મનમાં એવી ધારણા રાખજો કે જાણે પ્રાણુ શકિતનો પ્રવાહ પણ હાથોની આંગળીઓ સાથે ધીમે ધીમે નીચે આવેછે; અને દરેક

અવયવને બળ આપે છે, તેમજ તેનું કાર્ય કરવાને સમર્થ બનાવે છે. જો તમારા શરીરના કોઇપણ ભાગો રોગ ગ્રસ્ત હોય તો આ ક્રિયા કરતી વખતે જ્યારે તમે તે અવયવ આગળ આવી પહોંચો ત્યારે એકાદ, બે પળના માટે હાથની આંગળીઓને ત્યાં આગળ અટકાવી રાખજો, કે જેથી તે ભાગને પ્રાણુ શકિતની સહાય મળશે; અને તેથી ત્યાં આગળ થતી પીડાની નિવૃત્તિનો અનુભવ આવશે. આ પ્રમાણે માથાથી શરૂ કરીને પગના અંગુઠાઓ સુધી હાથોને લેઇ જવામાં એકથી ત્રણુ મિનિટ જેટલો સમય ગાળવો જોઇએ. પરંતુ ખાસ અવયવ ઉપર અટકાવાને જે સમય જાય તે એમાં ગણવો નહિ. આ પ્રમાણે એક વખતની ક્રિયા પૂર્ણ થાય એટલે થોડી એક મિનિટો જેટલો વિશ્રામ લેઇ આ વિધિ ફરીથી શરૂ કરજો જો અનુકુળતા હોય તો સાત વખત ફરી ફરીને એ મુજબ ક્રિયા કરવી એ ઉત્તમ વિધિ છે, છતાં જો એટલો અવકાશ ન હોય તો પછી ઓછામાં ઓછી ત્રણુ વખત તો આ ક્રિયા કરવીજ જોઇએ. જો તમે ધારો તો દિવસ અને રાત્રિ થઇને આ વિધિનો અભ્યાસ અનેક વખત કરી શકો એમ છે. પરંતુ દરેક કાર્યમાં મધ્યમતા રાખવી એ વધારે યોગ્ય છે, અને તેથી સવારમાં કોઇ પણ બીજા વ્યવહારીક કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થતા પહેલાં તેમજ સાંજે કામથી પરવાર્યા પછી સુવા જતા અગાઉ એમ બે વખત આ વિધિ આદરવો એ તમને વધારે અનુકુળ આવશે. તેથી એ બન્ને સમયે આ પ્રમાણે બ્રહ્મરંધ્રથી શરૂ કરીને પગના અંગુઠાઓ સુધી પ્રાણનું સંચાલન કરવાનો વિધિ ઓછામાં ઓછો ત્રણુ વખત અને વધારેમાં વધારે સાત વખત અચરજો આ ક્રિયા કરતી

વખતે જ્યારે તમને શ્વાસ લેવાની આવશ્યકતા હોય તે સમયે તમારા હાથોને વિસામો આપજો, અને શ્વાસને રોકી રાખ્યો હોય અથવા તો ધીમે ધીમે બહાર કાઢતા હો તે વખતે તમારા હાથોને પણ શ્વાસની ગતી મુજબ ધીમે ધીમે નીચે ઉતારતા જજો. આ ક્રિયાની શરૂઆતના પ્રયત્નમાં થોડાએક દિવસો સુધી કદાચ તમે ઇચ્છિત પરીણામ નહિ મેળવી શકો, પરંતુ ખંતથી પ્રયત્ન શરૂ રાખશો તો અભ્યાસ તમને પૂર્ણ બનાવશે; અને જ્યારે તમે એક વખત આ ક્રિયા કેમ કરવી તેની યુક્તિ જાણી જશો ત્યાર પછી માત્ર સંકલ્પ કરતાની સાથેજ એકાદ બે પળમાં શરીરના દરેકોઇ ભાગમાં પ્રાણ શક્તિના પ્રવાહને લેઇ જવાને શકિતવાન થશો, અને એ અવયવને પ્રાણ શકિતની સહાયવડે બળ આપી મજબુત બનાવી રોગ મુકત કરી શકશો.

આ પ્રમાણે પ્રાણ શકિતનું સંચાલન કરી શરીરના દરેક ભાગમાં લેઈ જવાની સામાન્ય ક્રિયા સાધ્ય કરવાનો વિધિ સાધ્ય થયા પછી શરીરના ગમે તે ભાગમાં થયેલા દરદની ચિકિત્સા કેવી રીતે કરવી તેની ક્રિયાઓ તમને કહું છું તેનો ઉપયોગ કરજો.

પચનેન્દ્રિયોનાં દરદો નાબુદ કરવા માટે આત્મ ચિકિત્સાનો વિધિ.

કુદરત કેવી રીતે શરીરને રચે છે અને તેને દુરસ્ત રાખે છે એ મેં તમને હમણાંજ કહ્યું છે, શરીરના દરેક ભાગો, દરેક અવયવો, દરેક સેલ્સોનું બંધારણ કરવા, તેમજ તેઓની બગડેલી સ્થિતિની સારવાર કરી બળ આપી નવું જીવન અર્પવા માટે તેઓના પોષણનાં દ્રવ્યોને રૂધિર મારફતે કેવી રીતે લેઈ જાય છે. એ પણ સમ-

આવ્યું છે વળી એ પણ તમને કહ્યું છે કે શરીરનો કોઇ પણ ભાગ કોઇ પણ અવયવ તેને જોઇતું પુરતું પોષણ મળ્યા સિવાય તન-દુરસ્ત રહી શકે નહિ, તેમજ પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરી શકે નહિ. અને એ પુરતુ પોષણ રૂધિર વડેજ થઇ શકે છે, જેથી એ રૂધિરના અભિસરણને એક સરખું બનાવી શરીરના દરેક ભાગમાં વિશેષ પ્રમાણમાં મોકલવાને પ્રાણ શકિતને કેવી રીતે જાગૃત કરી તેનું સંચાલન કરવું તે પણ હમણાં સમજાવવામાં આવ્યું છે, અને તેથી હવે તે શકિત વડે રોગગ્રસ્ત થયેલા અમુક અવયવની ખાસ સારવાર કેવી રીતે કરવી તેની ક્રિયાઓ પૃથક પૃથક વર્ણવીએ. જો તમારો જઠરાગ્નિ મંદ પડી ગયો છે એમ તમને લાગતું હોય, અને તેના લીધે તમે જોઇતા પ્રમાણમાં ખોરાક ખાઇ શકતા ન હો, અથવા તો માત્ર થોડો ખોરાક લેવા છતાં પણ તેને બરાબર રીતે પાચન કરી શકતા ન હો તો આ મુજબ વિધિ આચરજો.

હાલમાંજ તમને કહેવામાં આવ્યું છે તે રીતે સુઇ રહી શરીરને શિથિલ કરી નાંખી દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા પૂર્ણ કર્યાં પછી, પ્રાણ શકિતનું ચાલન કરવાને માટે મગજ આ-ગળથી આરંભીને નીચે ખસેડતાં ખસેડતાં તમારા હાથો જ્યારે પચનેન્દ્રિય આગળ અર્થાત્ હોજરી અને પેટ ઉપર આવી પહોંચે ત્યારે તમારા હાથનાં આંગળાં તેમજ ચિત્તની વૃત્તિને તે સ્થળેજ સ્થિર કરી પછી મનમાં એવો દૃઢ સંકલ્પ કરજો કેઃ—" હું પ્રાણ-શકિતનો આરોગ્ય દાતા એક સબળ પ્રવાહ બ્રહ્મરંધ્રમાંથી લાવ્યો છું જે મારા પોષણના આ પ્રધાન અવયવને સહાય આપવા આ સ્થળે સ્થિર કરૂં છું. એ પ્રવાહના બળવડે મારા તે અવયવની ક્રિયા

પોતાનું કાર્ય કરવાને નિયમિત અને બળવાન્ થાય છે. અને ત્યાં આગળ જે કંઇ વ્યાધિ અથવા તો રોગજનક દ્રવ્યો છે તે ખસીને મારા શ્વાસ મારફતે બહાર નીકળી જાય છે. અને હું જે શ્વાસ અંદર લેઉં છું તેની મારફતે મારા અવયવમાં નવિન બળ, નવિન આરોગ્યતા, નવિન જીવનનો સંચાર થાય છે." આ પ્રમાણે સંકલ્પ કર્યા પછી "તમારા પચનેન્દ્રિયમાંથી વ્યાધિ માત્ર નીકળી જાઓ" એવી એક સખ્ત આજ્ઞા કરો, અને પછી તમારા એ અવયવમાંનો વ્યાધિ એક મલિન શ્વાસ વાટે બહાર નીકળી જાય છે એવી કંઈ પણ શંકા લાવ્યા સિવાયની દઢ શ્રદ્ધા રાખો તો હું કહું છું કે જરૂર તમારા પચનેન્દ્રિયને થયેલો વ્યાધિ શ્વાસ મારફતે નીકળી જશે. તમે માત્ર દઢ શ્રદ્ધાથી આજ્ઞા તો કરી જુઓ! અને પછી તમારી આજ્ઞાનો પ્રભાવ તો જુઓ! એક વખતે ઇસુ ક્રાઇસ્ટે પોતાના શિષ્યોને કહ્યું હતું કે:—જો તમારી આજ્ઞા પ્રબળ હશે તો મોટા મોટા પર્વતો કે જેઓ અચળ છે તેઓ પણ પોતાના સ્થાનથી ચલિત થઇને સમુદ્રમાં જઈ પડશે. " તેવીજ રીતે તમારી શ્રદ્ધા દઢ હશે તો તમારા શરીરમાં રહેલો વ્યાધિ દુર થઇ જશે. હું તમને ખોટા રસ્તે ચઢાવવા માગતો નથી, એક વખત તમે આ મુજબ આજ્ઞા તો કરી જુઓ અને પછી જુઓ કે કેવી અજાયબી વચ્ચે તમારો વ્યાધિ દુર થાય છે. અને તમારા પચનેન્દ્રિયમાં ખરેખાત્ નિયમિત કાર્ય કરવાનું બળ આવ્યું હોય એવું તમને ભાન થાય છે! આ પ્રમાણે આજ્ઞા કર્યાં બાદ તમારા પચનેન્દ્રિયમાંથી શ્વાસ મારફતે વ્યાધિ તેમજ સઘળાં રોગજનક દ્રવ્યો નીકળી ગયાં છે એમ માની પછી તમે સંકલ્પ કરો કે:—" હવે મને એક તનદુરસ્તમાં તનદુર-

સ્ત મનુષ્યના જેવી ભુખ ઉઘડી છે. મારૂં જઠર મજબુત છે. મજબુત છે. મજબુત છે. મજબુત છે. અને તેમાં હું ખોરાકની જે ચીજ મુકું તે દરેક ચીજ પચવવાને શકિતવાન છે, શકિતવાન છે. શકિતવાન છે. તેથી તે તેઓને પચાવશે, પચવશે, પચવશે. મેં જે ખોરાક ખાધો છે તેનાં દરેક અણુઓમાંથી પોષણ અને બળનાં તત્ત્વોના દરેક અંશો મેં આકર્ષ્યા છે, આકર્ષું છું, અને વળી આકર્ષીશ. તે પોષણનાં તત્ત્વો બળવાન લાલ લોહીનાં સ્વરૂપમાં બદલાયા છે. બદલાય છે. બદલાશે. એ લોહી મારા શરીરના દરેક અવયવોમાં વહે છે અને મારા શરીરનાં દરેક સેલ્સો, અવયવો અને ઇન્દ્રિયોના જીવનને નવેસરથી બાંધે છે. અને મને પળે પળે વધારે તન દુરસ્ત અને વધારે મજબુત બનાવે છે. જેથી હું એક બરાબર આરોગ્યતાવાળો મનુષ્ય વર્ત્તે છે તેવી રીતે વર્તી શકવાને શકિતમાન થયો છું. અને હું દરેક રીતે તનદુરસ્ત થયો છું. મારી પાચનશકિત કુદરતી રીતેજ જેટલી મજબુત હોવી જોઇએ તેટલી મજબુત થઇ છે. મારી હોજરી બળવાન છે. બળવાન છે. બળવાન છે. બળવાન છે. બળવાન છે. બળવાન છે, બળવાન. બળવાન, બળવાન, બળવાન. બળવાન, બળવાન, અને બળવાન, તેમજ વળી દરરોજ વધારે અને વધારે બળ મેળવતી જાય છે, તે તેનું કામ સારી રીતે કરવામાં છે. તે તેનું કામ સારી રીતે કરવામાં છે. તે તેનું કામ સારી રીતે કરવામાં છે. સારી રીતે, સારી રીતે, સારી રીતે.

જ્યારે તમે આ પ્રમાણે બળવાન, બળવાન, બળવાન

અને સારી રીતે, સારી રીતે, સારી રીતે આ શબ્દો ફરી ફરીને બોલો ત્યારે તેઓને બીલકુલ શંકા રહિત નિર્ભય મનથી સ્પષ્ટ રીતે અને પૂર્ણ ઉત્સાહથી બોલજો. તમે એવું માનતા નહિ કે કેવળ આ મન વાળવાના શબ્દોજ છે. કારણ જેમ એક નાની સરખી વીજળીની પેટી શરીરને લાગતાં અણુએ અણુમાં ઝમઝમાટ કરી મૂકે છે. તેવીજ રીતે એકના એક શબ્દોનો દઢ મનથી વારંવાર ઉચ્ચાર કરવાથી શરીરની અંદર તેમજ બહાર એક એવું સામર્થ્ય, એક એવી શકિત ઉત્પન્ન થાય છે કે જેના અભાવથી ઇચ્છિત હેતુની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. હું તમને આ બધું એક પ્રકારની વાત, એક પ્રકારની કલ્પના તરીકે નથી કહેતો. પરંતુ ખાસ અનુભાવક વિધિ બતાવું છું. મેં મંદાગ્નિ, અજીર્ણ તેમજ જઠરની વિકૃતિના ઘણા કેસો જોયા છે, અને દરેક જાતનાં ઓષધો નિષ્ફળ ગયા પછી આ સારવારની વિધિથી તેઓને સંપૂર્ણ રીતે આરામ થયો છે. જેથી હું માનું છું કે જો તમે પણ તેનો શ્રદ્ધા પુર્વક દઢ મનથી ઉપયોગ કરશો તો કદાચ સંપૂર્ણ રીતે નહિ તો છેવટ સેંકડે નવાણું ટકા જેટલો તો અવસ્ય ફાયદો મેળવશોજ.

બંધકોશનું દરદ દુર કરવાની આત્મચિકિત્સા.

તમે જાણોછો કે બંધકોશ એટલે ઝાડાની કબજીયાત એ દરદ ઉપલક દ્રષ્ટિથી જોતાં સાધારણ જેવું લાગે છે. પરંતુ વૈદક દ્રષ્ટિથી જોતાં એટલું ગંભીર છે કે શરીરમાં થનારાં બીજાં દરદો પૈકી એક પણ દરદ એવું નથી કે જેનું મૂળ તેમાં એટલે બંધકોશમાં નહિ હોય ? અને તેથી એ દરદ જો તમને લાગુ પડેલું હોય

તો સત્વર તેને નાબુદ કરવાને નીચે બતાવેલી વિધિનો ઉપયોગ કરજો.

રૂધિરાભિસરણ એક સરખું કરવાની ક્રિયા જે પ્રથમ વિધિ-ઓં બતાવવામા આવી છે, તે મુજબ બહારંભમાંથી પ્રાણશક્તિનું આહન કરી શરીરના નીચેના અવયવોમાં લાવતાં જ્યારે તમારા હાથો પેટની અંદર રહેલાં આંતરડાં ઉપર આવી પહોચે ત્યારે ત્યાં આગળજ અટકાવીને પછી મનમાં દઢ સંકલ્પ કરો કેઃ— કુદરતે મારાં આંતરડાંને જે કાર્ય કરવાને માટે સરજ્યાં છે. તે કાર્ય તેઓ યથા યોગ્ય રીતે કરે એવાં મજબુત, એવાં બ-ળવાન, એવાં શકિતવાન કરવાને પ્રાણુ શકિતનો એક મજબુત પ્ર-વાહ તેમાં સ્થાપન કરૂંછું. જેના લીધે તેઓનું પોષણ થશે. તેઓ-ને સહાયતા મળશે. તેઓમાં રહેલી નબળાઇ, તેઓમાં રહેલાં રોગ જનક દ્રવ્યો દૂર થશે, અને તેઓ પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરશે. હું જે ખોરાક લેઉછું તેનો બરાબર રીતે પરીપાક કરીને તેમાંથી પોષણનાં દ્રવ્યો શોષી લેઇ નિરૂપયોગી દ્રવ્યોને મળ રૂપે જુદાં પાડવાને મારી પચનેન્દ્રિયને પાણી વિગેરે જે પ્રવાહીની અ-ગત્ય છે તે પ્રવાહી હું જોઇતા પ્રમાણમાં લેઉંછું, અને તેથી મારાં આંતરડાં દરરોજ સવારના અમુક વાગે (અનુકુળ પડતા સમયનું નામ દેવું) જરૂર મળ વિસર્જન કરશે. મળવિસર્જન કરશે, મ-ળ વિસર્જન કરશે, કરશે. કરશે કરશે અને કરશેજ.

આ પ્રમાણે વિધિનો અભ્યાસ તમારે રાત્રે સુતી વખતે કર-વો જોઇએ, અને આખા દિવસમાં થઇને ઓછામાં ઓછું પાંચશેર પ્રવાહી પીવું જોઇએ. એ પાણી એકી વખતે ઘણા પ્રમાણમાં

પીવા કરતાં થેાડા, થેાડા પ્રમાણમાં ઘણી વખત પીજો. અને તે વખતે એવી ભાવના કરજો કે "આ જે પ્રવાહી હું પીઉં છું તે મારાં આંતરડાંની હીલચાલ યથાયેાગ્ય રીતે થવાને કુદરતને મદદ આપવાને માટેજ કરૂં છું.

આ ઉપરાંત વળી સવારમાં બિછાનામાંથી ઉઠતાં પહેલાં હાથને ગુદા ઉપર લેઇ જઇને કહેજો કેઃ—હવે નિયમિત સમય થયેા છે, માટેમળનું વિસર્જન કર ! વિસર્જન કર ! વિસર્જન કર ! વિસર્જન કર !

આ વિધિ કદાચ તમને સાદેા જણાશે, પરંતુ હું ખાત્રી પૂર્વક રીતે કહું છું કેઃ—તેના સતત અભ્યાસથી દવાના એક પણ ડેાઝ સિવાય હજારેા મનુષ્યેા આ દરદમાંથી મુકત થયાં છે, કે—જેઓએ ઔષધેા પાછળ હજારેા રૂા. ખર્ચ કરવા છતાં પણ કાયમનેા ફાયદેા મેળવી શકયાં નહેાતાં. અને તેથી તમે પણ જો આ વિધિનેા અભ્યાસ કરશેા તેા તમેાએ ગુમાવેલી આંતરડાંની ખરી કુદરતી શકિત પછી મેળવશો.

દરેક જાતનાં દરદેા નાબુદ કરવાની સરળ માહીતિ

પંચેન્દ્રિયનાં દરદેા તથા બંધકેાશનેા વ્યાધિ નાબુદ કરવાને તમને જે વિધિ બતાવવામાં આવ્યેા, તેજ પ્રમાણે તેજ વિધિથી શરીરના બીજા દરેકેાઇ ભાગમાં થયેલેા વ્યાધિ પણ તમે દુર કરી શકશો. પરંતુ તમારે માત્ર એટલુંજ યાદ રાખવું જોઇએ, એટલુંજ વિશેષ કરવું જોઇએ કેઃ—શરીરનું રૂધિરાભિસરણ એક સરખું કરવાને હમણાંજ તમને સમજાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે પ્રાણ

શકિતને જાગૃત કરી તેનું સંચાલન કરતાં કરતાં દરદવાળા અવયવ ઉપર જ્યારે તમારા હાથો આવી પહોંચે ત્યારે તેઓને ત્યાં આગળજ અટકાવીને પછી તમે જે પ્રકારની સ્થિતિ તે અવયવને પ્રાપ્ત થાય એવી ઇચ્છા રાખતા હો તેવીજ મતલબનો દૃઢ સંકલ્પ કરવો જોઇએ. તમારા ચિત્તની વૃત્તિને બરાબર તેજ અવયવમાં સ્થિર કરવી જોઇએ. તમારા મનમાં કંઇ પણ ઉપાધિ, ભય, કિંવા બીજી કોઇ બાબત સબંધિ લેશ માત્ર પણ સંકલ્પ-વિકલ્પો હોય તો તે તદન દુર કરવા જોઇએ. તમને એમ લાગતું હોય કે તમારૂં મગજ નબળું પડી ગયું છે, જેથી કામકાજ કરવાને જોઇએ તેટલો ઉત્સાહ રહેતો નથી. તમારૂં મન ઉદાસીનતામાં રહેછે. થોડું પણ કામકાજ કરવાથી તમે કાયર થઇ જાઓ છો. તમારી યાદદાસ્ત બગડી ગઇ છે. જો એમ હોય તો તમારા હાથોને મગજ આગળજ અટકાવી રાખીને તમારા મનમાંથી બીજા બધા વિચારો ને, બીજા બધા સંકલ્પ-વિકલ્પોને તિલાંજલિ આપીને એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો કે:-" હું મારી જાગૃત થયેલી પ્રાણ શકિતનો એક મજબુત પ્રવાહ મારા મગજ, મારા જ્ઞાન તંતુઓના પોષણ માટે સ્થાપન કરૂં છું. જેને લેઇને તેને પોતાનું કાર્ય કરવાને લીધે પ્રાપ્ત થયેલી અશાન્તિ, અશકિત દુર થઇ પોતાનું કાર્ય કરવાને યોગ્ય રીતે બળવાન થશે. આ પ્રમાણે સંકલ્પ કર્યા પછી થોડીક વાર વિસામો ખાઇને ફરીથી સંકલ્પ કરો કે:—મેં સ્થાપન કરેલા પ્રાણ પ્રવાહની સહાયતાને લીધે મારૂં મગજ, મારા જ્ઞાન તંતુઓ જોઇએ તેવા મજબુત થયા છે. જોઇએ તેવા શાન્ત થયા છે. પોતાનું કાર્ય જોઇએ તેવી રીતે કરવાને યોગ્ય બન્યા છે. જેથી મને હવે

કોઇ પણ જાતની ઉપાધિ, કોઇ પણ કાર્ય કરવામાં કઠીણતા, ભય, કાયરતા, ઉદાસીનતા કે અણગમો નથી. મારૂં કાર્ય કરવાનો માર્ગ હવે હું સ્વચ્છ, સરળ અને ઉપાધિ રહિત નિષ્કંટક જોઉં છું. અને તેથી મારા કાર્ય સિદ્ધિના માર્ગે સીધો ચાલ્યો જાઉં છું. જેમાં મને સફળતા, શ્રેષ્ટતા, શકિત, ઉત્સાહ અને દીવ્યતાનો અનુભવ થાય છે. જેથી મારૂં તન, મન તે કાર્ય કરવાને વધારે અને વધારે બળવાન, વધારે અને વધારે ઉત્સાહિત થતું જાય છે. વધારે અને વધારે **બળવાન, બળવાન, બળવાન, બળવાન, બળવાન, બળવાન અને બળવાન વધારે અને વધારે ઉત્સાહિત, ઉત્સાહિત, ઉત્સાહિત, ઉત્સાહિત અને ઉત્સાહિત.**

તમે કદાચ અબળા જાતિ હો અને અનિયમિત ઋતુના દરદથી પીડાતા હો, તો હમણાં બંધકોશના દરદ વિષે બોલતાં સમજાવવામાં આવ્યું છે તે મુજબ "અમુક સમયે પુરતા પ્રમાણમાં ઋતુ આવવુંજ જોઇએ, એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો." એક વખતનું ઋતુ દર્શન ગયાને ત્રણ અઠવાડીયાં વીત્યા પછી રાત્રિ દિવસ એવા મંત્રનો જપ મનમાં જપ્યાંજ કરો કેઃ—"બરાબર અમુક દિવસે ઋતુ આવવુંજ જોઇએ અને પછી જેમ જેમ સમય નજીક આવતો જાય તેમ તેમ વિશેષ આતુરતાવાળા થશો તો ધારેલા સમયે બરાબર યોગ્ય પરીણામ આવશેજ. જો કે કેટલાએક અપવાદ ભર્યા કેસોમાં કદાચિત નિયમિત સમય બંધાવાને એકાદ, બે મહીનાઓ ફોગટ જશે. પરંતુ જો તમે એક સરખા ઉત્સાહથી, એક સરખી દૃઢતાથી તમારા સંકલ્પને વળગીજ રહેશો તો આખરે ઇચ્છિત ફળ મેળવશોજ.

વળી કદાચ તમારી સ્થિતિ ગર્ભવાળી હોય તો અધમતાને ઉપજાવનારા બધા સંકલ્પ-વિકલ્પોનો પરીત્યાગ કરીને અહોનિશ એવા વિચારોમાં મશગુલ રહેજો કેઃ—હું જે બાળકને જન્મ આપીશ, મારાથી જે બાળકનો પ્રસવ થશે તે સૃષ્ટિ ઉપર આજ સુધીમાં જન્મ પામેલાં હરકોઈ મનુષ્યો કરતાં ખરેખર ! વિશેષ બુદ્ધિમાન, વિશેષ બળવાન, વિશેષ શક્તિવાન, વિશેષ આયુષ્યવાન, વિશેષ આરોગ્યવાન થશે કારણ કેઃ—

I am the owner of the sphere
of the Seven Stars, and the Solar year;
of ceasars hand and Plato's brain,
of Lord clu ist's heart and Shakespeare's strain

હું આકાશની, સાત તારાઓની અને સૂર્યમંડળની માલીક છું. વળી સીઝરના હાથો, પ્લેટાના મગજ, ઇશ્વરના અંતઃકરણની અને સેક્સપીયરના વંશની પણ માલીક છું. કારણ હું સાક્ષાત્ ઇશ્વરની દીવ્ય મૂર્તિ સ્વરૂપ હોવાથી એ બધાં મારામાંથીજ ઉદ્ભવ્યાં છે. મારામાંથી પેદા થયાં છે. અને તેથી આ ગર્ભમાંથી જે બાળક પ્રસવ થાય તે પણ ખરેખર દિવ્ય અર્થાત્ ઇશ્વર સદસ્ય રૂપ, ગુણ, પરાક્રમ, બળ, બુદ્ધિ, પ્રકૃતિ વાળુંજ થવાને મારી પ્રાણ શકિતનો એક મહા પ્રવાહ એ બાળકમાં હું સ્થાપિત કરૂં છું જેથી તે ખરેખર દિવ્યજ થશે. દિવ્યજ થશે. થશે થશે અને થશેજ.

જો કદી તમને ફેફસાનું દરદ હોય તો પ્રાણ શકિતનું સંચાલન કરતાં કરતાં જયારે તમારા હાથો ફેફસાં ઉપર આવી પહોચે

ત્યારે તેઓને ત્યાં આગળજ સ્થાપિત કરીને પછી એવો સંકલ્પ કરજો કે:–" હું જે શ્વાસ મૂકું છું તેની મારફતે મારા શરીરનુ પોષણ કરતાં, મારા શરીરની ક્રિયા ચલાવતાં મલિન થયેલાં, અશક્ત થયેલાં તત્વો દુર કરૂંછું અને જે શ્વાસ અંદર લેઉં છું તેની મારફત વિશ્વના મહા પ્રાણમાંથી નવિન તત્વોને દાખલ કરૂંછું. જેથી મને દીનપ્રતિદીન નવજીવન, નવિન બળ, નવિન આરોગ્ય પ્રાપ્ત થતું જાય છે. મારાં ફેફસાં, મારૂં હૃદય દીનપ્રતિદીન વજ્ર જેવું મજબુત બનતું જાય છે. અને તેથી તે થોડાજ સમયમાં તદન આરોગ્યતામય સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરશે. કરશે, કરશે, કરશે અને કરશેજ."

આ પ્રમાણે તમે જે જે અવયવની સ્થિતિ બદલવા ઇચ્છતા હો, જે જે અવયવને રોગરહિત કરવા માગતા હો, તેજ અવયવની ઉન્નતિનું ચિંતવન કર્યાં કરશો, તેજ અવયવ આગળ હાથોને અટકાવીને બ્રહ્મરંધ્રમાંથી આણેલા પ્રાણશકિતના પ્રવાહને સ્થાપન કરશો તો તમને માલમ પડશે કે તમે જે અવયવ માટે જેવું ચિંતવન કરોછો તેવાજ પ્રકારની સ્થિતિ તે ધીમે ધીમે ધારણ કરે છે. આ વિધિમાં કંઇ પણ જાદુ નથી, કંઇ પણ ગુપ્ત મંત્ર નથી, કંઇ પણ છુપો ભેદ નથી, પરંતુ માત્ર એજ રહસ્ય રહેલું છે કે તમે દઢ નિશ્ચયથી મનમાં જેવા પ્રકારનો વારંવાર સંકલ્પ કરોછો તેનું પ્રતિબિંબ આંતર મન ઉપર પડે છે અને તેથી તમારા શરીરનું બંધારણ પણ બદલાઇને તેવીજ સ્થિતિ વાળું થાય છે.

તમારામાંના ઘણાખરા એમજ ધારશે કે દુઃખ અને દરદો નાબુદ કરવાનો જે વિધિ અમને બતાવવામાં આવ્યો તે ઘણોજ સાદો, ઘણોજ નજીવો છે, અને તેથી એના કરતાં કંઈક ઉત્તમ રહસ્યવાળો, ગુપ્ત વિધિ બતાવ્યો હોત તો વધારે સારૂં થાત, વગર શીઘ્રતાથી દરદો દુર કરી શકાત. પરંતુ હું તમને જે કહું છું તે ખાત્રીપુર્વક માનજો કે "દરદો નાબુદ કરવાને સૃષ્ટિમાં આ કરતાં બીજો કોઇપણ રસ્તો ઉત્તમ નથી" અને તેથી વગર કારણે તેમાં કોઇપણ જાતનો આડંબર, કોઇપણ જાતની ગુપ્તતા, કોઇપણ જાતના મંત્રો ઉમેરવા ઇચ્છતો નથી. કારણ મંત્રોનો ઉપયોગ પણ અમુક કાર્ય સિદ્ધ કરવાનો દ્રઢ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવાને માટેજ છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ મંત્રો પણ ત્યારેજ ફળીભૂત થાય છે કે જ્યારે દ્રઢ શ્રદ્ધાથી તેઓનો અનેકવાર જપ કરવામાં આવે છે. મંત્રો એ પણ અમુક કાર્ય થાઓજ એવો આંતર મનને આદેશ કરનારા એક જાતના સંકલ્પોજ છે, અને તેથી તેઓ પણ દ્રઢ નિશ્ચયથી જપાય તોજ ફળને આપે છે. પોપટની માફક વિચાર કર્યા સિવાય દ્રઢ સંકલ્પ સિવાય કેવળ બબડી જવાથી કંઇપણ સિદ્ધિને આપતા નથી.

હું તમને એવો આગ્રહ કરતો નથી કે દરેક વિધિ કરતી વખતે મેં જે શબ્દો બતાવ્યા છે તેઓનોજ બોલવામાં ઉપયોગ કરો. તમારા વિચાર પ્રમાણે એ કરતાં જો કોઇ બીજા સારા શબ્દો માલુમ પડતા હોય તો બેલાશક તેઓનો ઉપયોગ કરજો. પરંતુ તમે જે શબ્દો બોલો તે પુર્ણ દ્રઢતાવાળા સંકલ્પ બળથી બોલજો. કારણ એ સિવાય કોઇ પણ વિધિથી તમને જોઇએ તેવો ફાયદો થશે નહિ.

આજકાલના કેટલાએક મહાત્માઓ, કેટલાએક યોગીઓ એવો દાવો ધરાવે છે કે જે રીતનો, જે વિધિઓનો, જે મન્ત્રોનો તેઓ ઉપયોગ કરે છે તે રીતો, તે મંત્રોજ માત્ર શ્રેષ્ટ છે, પુર્ણ છે, ઇચ્છિત ફળને આપવાવાળા છે, અને તે સિવાયના બીજી વિધિઓ, બીજા મંત્રો અપૂર્ણ છે, અલ્પ ફાયદાયી છે. પરંતુ આમ કહેવું એ માત્ર એક પ્રકારની ભૂલ, એક પ્રકારની ભ્રમણાજ છે. કારણ દરેક વિધિઓ, દરેક મંત્રો કેવળ એકજ શક્તિવડે સિદ્ધ થાય છે, દરેક કાર્યમાં એકજ બળ કામે લાગે છે અને તે અન્ય કંઈ નહિ પરંતુ કેવળ પ્રાણશક્તિવડજ સિદ્ધ થાય છે, અને તે શક્તિ કેવળ દૃઢ સંકલ્પ બળના પ્રતાપથીજ કામે લાગે છે. પરંતુ તે શક્તિ જાગૃત કરવાની, તે બળ પ્રાપ્ત કરવાની તે દરેક મહાત્માઓની રીતોજ કેવળ જુદી છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે એવું માનવું જોઇએ કે કેવળ આપણી પાસે જે વિધિ છે તેજ માત્ર શ્રેષ્ટ છે, સંપૂર્ણ છે, અને બીજાઓના વિધિ અપૂર્ણ છે. અથવા તો એમ પણ શા માટે માનવું જોઇએ કે આપણી વિધા, આપણા વિધિઓ અપૂર્ણ છે, અને બીજાની વિધિઓ પૂર્ણ છે.

એક અજ્ઞાન બાળકના જેવી સમજના આવા વિચારને દુર કરો અને તે રીતને પસંદ કરો કે જે વધારે સાદી, વધારે સરળ અને વધારે અનુભવિક હોય. આજ સુધી પ્રચારમાં આવેલી સઘળી રીતોનો મેં અનુભવ લીધો છે. અને તેઓ બધામાંથી જે રીત મને વધારે અનુકુળ આવી છે, વધારે સરળ જણાઇ છે, વધારે ફાયદાકારક માલમ પડી છે તેજ તમને કહેવામાં આવી છે. છતાં હું તમને એમ કહેવા નથી માગતો કે મારી બતાવેલી રીતજ શ્રેષ્ટ છે.

આરી બતાવેલી રીતજ વધારે કિંમતી છે માટે તમે એનોજ ઉપ-યોગ કરજો. કારણ જે રીત પ્રમાણે કાર્ય કરવું તમને વધારે અનુકુળ, વધારે પ્રિય હશે, જે વિધિ ઉપર તમને વિશેષ શ્રદ્ધા હશે તેજ વિધિ તમારૂં વિશેષ શ્રેય કરશે. પરંતુ એવું ધારતા નહિ કે તમારો વિધિ બીજાઓના વિધિઓ કરતાં સારો છે તેથી વિશેષ ફાયદો કરે છે. કારણ સારૂં પરીણામ કોઇપણ વિધિના તફાવતને લેઇને આવતું નથી. પરંતુ તે વિધિનો ઉપયોગ કરનારની વિશેષ શ્રદ્ધાને લેઇનેજ આવે છે. કેટલાંએક મનુષ્યો કોઇપણ વિ-ધિના અભ્યાસની શરૂઆતમાંજ જોઇએ તેવું ફળ મેળવી શકે છે. ત્યારે બીજાઓને ધીમે ધીમે સફળતા મળે છે એનું કારણ માત્ર જેના તેના મનની દઢતા, અદઢતા, શ્રદ્ધા, અશ્રદ્ધા ઉપરજ આધાર રાખે છે. કેમકે દરેક કાર્યની સફળતા કિંવા અફળતા થવાને શ્રદ્ધા એ ખાસ આવશ્યકીય મુદ્દો છે. દરેક મનુષ્યમાં દરેક કાર્ય કરવાની શક્તિ તો રહેલી હોયછેજ, કારણ શક્તિ એ કંઇ કોઈની પોતાની જાત મીલકત નથી. પરંતુ કુદરતી ચીજ છે અને તેથી સર્વેને એક સરખીજ બક્ષવામાં આવી છે. પરંતુ અમુક મનુષ્યનાથી અમુક કાર્ય થઇ શકે કે કેમ તેનો આધાર માત્ર તેના મનની દઢતા, તેના મનની શ્રદ્ધા, તેના મનના ઉત્સાહ ઉપરજ રહેલો છે. અને તેથી જ્યારે અમુક કામ હું કરી શકીશજ એવો જેના મનનો સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય છે તેની શક્તિ વ્હેલી જાગૃત થાય છે જેથી તે પો-તાના કાર્યમાં વ્હેલી સફળતા મેળવે છે. અને ઢચુપચુ મનવાળાની શક્તિ ઢંગધડા વિનાનું કામ કરે છે જેથી તે મોડી સફળતા મેળવે છે કિંવા નિષ્ફળ પણ થાય છે. આ ઉપરથી શું એમસમ-

જવું કે પોતાના કાર્યમાં નિષ્ફળ થનારનામાં તે કાર્ય કરવાની શક્તિ નહોતી? ના, એમ નહોતું, પરંતુ તેના મનમાં દૃઢ વિશ્વાસની ખામી હતી.

આ ઉપરથી હવે તમારી શંકા, તમારી ભ્રમણા કેવળ દુરજ થઇ હશે કે કોઇપણ કાર્યમાં સફળતા પ્રાપ્ત થવી, કિંવા નિષ્ફળતા મળવી એ તે કાર્ય કરનારની મનોવૃત્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે. જેમ સાધારણ કાચમાં પડેલા પ્રકાશથી કંઇ વિશેષ ગરમી ઉત્પન્ન થતી નથી. પરંતુ બહિર્ગોળ (સૂર્યકાચ) કાચમાં પડેલાં સૂર્યનાં કિરણો મધ્ય બિન્દુમાં એકત્ર થાય છે તેથી એવી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે કે તેના પ્રકાશનું મધ્ય બિન્દુ જે વસ્તુ ઉપર પડે છે તે તત્કાળ સળગી ઉઠે છે. આવીજ રીતે ભટકતી મનોવૃત્તિથી કોઇપણ કાર્ય સિદ્ધ થતું નથી. પરંતુ બધી વૃત્તિઓને અર્થાત્ તન, મન અને ઇન્દ્રિયોને એકજ કાર્યમાં તીવ્ર લાગણી વડે સ્થિર કરવાથી તમારામાં ગુપ્ત રહેલી પ્રાણશક્તિ જાગૃત કરાય છે. પોતાના સ્થાનેથી ચલિત કરી ઇચ્છિત અવયવમાં લેઇ જવાય છે. અને તેના વડે દરદી અવયવને બળ આપી, પોષણ આપી, દુરસ્ત કરાય છે. પરંતુ એમ કરતી વખતે તમારા મનમાં જો કોઇ પણ પ્રકારની અશ્રદ્ધા, કોઇપણ પ્રકારની શંકા હોય તો તેજ માત્ર આડે આવે છે. અને તેથી તમારામાં આજ સુધી જડ ઘાલી વસેલા શંકા, રોગો અને દુઃખો ઉત્પન્ન કરનારા સઘળા મલીન વિચારોને આજથીજ તિલાંજલિ આપો. કારણ એવા વિચારો વારેઘડીએ મનમાં લાવવાથી તમારૂં કંઇ પણ શ્રેય કરી શકે તેમ નથી. જો કોઇ હું દુઃખી છું, દરદી છું, કંગાળ છું એવા વિચારો નિરંતર

કાર્ય કરે છે તે આનંદથી વિમુખજ રહે છે. અનારોગ્ય, દુઃખ અને મૃત્યુને વ્હેલું વ્હોરે છે અને અહોનિશ પોતાની સાથે શોકનુંજ વાતાવરણ લેઇને ફરે છે, અને જે કોઇ ઉન્નતિના વિચારોમાં રમે છે તે વ્હેલી મોડી ઉચ્ચ સ્થિતિનેજ પ્રાપ્ત કરે છે.

આ પ્રમાણે આત્મચિકિત્સાનો તમને જે એક ઉત્તમ, અનુભવિક અને ક્રિયા સિદ્ધ વિધિ બતાવવામાં આવ્યો તે વિધિનો માત્ર તમારાં પોતાનાંજ દરદો મટાડવાના માટે નહિ પરંતુ બીજાઓનાં દરદો નાબુદ કરવામાં પણ તમે ઉપયોગ કરી શકશો. પરંતુ એમ કરવામાં ફરક માત્ર એટલોજ છે કે જેવા સંકલ્પો * તમારી જાત માટે કરવાના કહ્યા છે, તેવાજ સંકલ્પો તમારા બદલે બીજાના માટે કરજો. પ્રાણ સંચાલનનો વિધિ જેવી રીતે તમારા શરીર ઉપર કરવાને સમજાવવામાં આવ્યો છે. તેવીજ રીતે બીજાના શરીર ઉપર તમારા હાથોવડે કરજો. અને પછી તમે અજાયબ થશો કે બીજા મનુષ્યનું દરદ કેટલી ઝડપથી તમે નાબુદ કરી શકયા છો. વળી દરદી મનુષ્ય તમારા ઉપર શ્રદ્ધાવાળો હશે, તમે જે ક્રિયા કરો છો તેનાથી અવશ્ય તેનું દરદ નાબુદ થશે એવી માનીનતાવાળો હશે તો વિજળીના વેગ જેટલી શીઘ્રતાથી તમે તમારી ક્રિયામાં વિજયથી નિવડશો. આ દેશમાં આજકાલ અનેક મનુષ્યો બીજાને કરડેલા સાપ, વીંછી વિગેરેનું ઝેર ઔષધ સિવાય કેવળ મંત્ર વડે ઉતારી શકે છે. આધાશીશી, ચુંક, શૂળ, શિરોરોગ, તાવ વિગેરે દરદો નાબુદ કરે છે. ભુત, પ્રેત, પિશાચ વિગેરેના વળગાડના વ્હેમને દુર કરી શકે છે એ બધું શાને લેઇને થાય છે તે તમે જાણો છો? શું એમાં કંઇ જાદુ છે? શું એમાં કંઇ ગુપ્ત ભેદ છે? ના,

એમાંનું કંઇ નથી, પરંતુ એવું કાર્ય કરનાર ઉપર દરદીની દૃઢ અદ્ધતા અને કાર્ય કરનારનો પોતાના વિધિ ઉપર દૃઢ વિશ્વાસ એજ મૂખ્ય કારણ છે. અને એ મુજબના અરસ્પરસના વિશ્વાસથી, અરસ્પરસના મનની દૃઢતાથી એકના બદલે બેવડું બળ ઉત્પન્ન થાય છે, બેવડી પ્રાણુશક્તિ જાગૃત થાય છે જેથી તાત્કાલિક ફળ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

જ્યારે આ પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરવામાં આવે ત્યારે શરીર ઉપરથી કપડાં દુર કરવાં કે કેમ એ વિચારવું અગત્યનું છે. અને તેથી તેનું સમાધાન એ છે કે કપડાં દુર કરવાં એ કંઇ ખાસ જરૂરનું નથી, તોપણ જો બની શકે તો કપડાંને દુર કરવાં અથવા તો જેમ બને તેમ ઓછાં રાખવાં એ વધારે ફાયદાકારક છે. કારણ પ્રાણનું સંચાલન કરતી વખતે હાથોને જે ખસેડવામાં આવે છે તેઓનો સ્પર્શ જો ચામડાને થતો રહે તો વિશેષ સરળતાથી પ્રાણનો પ્રવાહ વહી શકે. અને તેથી સવાર, સાંઝ વિગેરે જે સમયે એકાંતમાં બેસી આ ક્રિયા કરવાની અનુકુળતા હોય તે સમયે કપડાં સિવાયજ આ પ્રયોગ કરવો જોઇએ, અને એ સિવાય બાકીના સમયમાં સાધારણ કપડાં હોય તો કંઇ વાંધા જેવું નથી.

સવાર, સાંઝ એકાંતમાં બેસીને ખાસ અમુક વ્યાધિ નાબુદ કરવાને આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવાને તમને કહેવામાં આવ્યું તે ઉપરાંત સાર્વદૈહિક હિતના માટે દિવસના હરકોઇ ભાગમાં જ્યારે, તમને પાંચ, દશમિનિટનો અવકાશ મળે, પાંચ, દશમિનિટની એકાંત મળે ત્યારે ત્યારે પણ તમારા મનની સઘળી ભ્રમણાઓ, ભાંજગડો, ચિંતાઓ દુર કરી પ્રસન્ન ચિત્તથી આ ક્રિયાનું અનુષ્ઠાન કરવું.

પ્રસન્ન ચિત્તથી એક આસન ઉપર બેસીને થોડા એક પ્રાણાયામ અર્થાત્ દીર્ઘ શ્વાસોશ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા કર્યાં બાદ પાંચ, દશ વખત ૐકારનો ઉચ્ચાર કરજો, અને પછી આસન ઉપર સુઇ જઇને પ્રથમ કહ્યા મુજબ શિથિલ થવાની ક્રિયા કરજો. શિથિલ થવું એ ઘણુંજ અગત્યનું છે. આજકાલના પ્રવૃત્તિના જમાનામાં દરેક ઉદ્યોગી મનુષ્યના જ્ઞાન તંતુઓને એટલો બધો શ્રમ પડે છે કે જો તે દિવસમાં પાંચ, દશ વખત પણ શિથિલ થવાનો અભ્યાસ ન રાખે તો તેનું જીવન અલ્પ સમયમાં ક્ષીણ થાય છે. અને તેથી એ પ્રમાણે તન અને મનને બરાબર શિથિલ કર્યાં પછી તમે નેત્રો મીંચીને એવી કલ્પના કરજોકે:—તમારી આસપાસનું બધું વાતાવરણ એક પરમ ચેતનથી ભરપૂર છે. તે ચેતન વિશ્વવ્યાપી છે, અને તેની અંદર તમે એકલા બેઠા છો. આ-ખા જગતમાં એક માત્ર તમે અને એ ચેતનના સમુદ્ર સિવાય અન્ય કંઈ છેજ નહિ. એ ચેતનનાં મોજા ચારે બાજુએથી એક પછી એક એમ તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. જે તમારા શરીરની દરેક રગેરગ અને અણુએ અણુને નવા બનાવે છે જેથી તમારૂં રૂધિર સ્વચ્છ બની નિરામય વેગથી દરેક નાડીએ નાડીમાં વહન કરે છે. તમારૂં હૃદય, અને ફેફસાં પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરે છે. તમારૂં જઠર ઉત્તમ રીતે અન્નનું પાચન કરે છે, તમારાં આંતરડાં નિરૂપયોગી મળને બહાર ધકેલી દેછે, અને તેથી દિન પ્રતિ દિન તમે વિશેષ બળવાન, વિશેષ મજબુત, વિશેષ આરોગી, વિશેષ તેજસ્વી, વિશેષ બુદ્ધિ, વિશેષ શકિત વાળા બનતા જાઓ છો.

આ સિવાય વળી જ્યારે તમે દિવસના બધાં કામથી નિવૃત્ત થઇને સાંઝે સુવા જાઓ ત્યારે ઉંઘી જતા પહેલાં પથારીમાં ચત્તા સુઇ રહી થોડા દીર્ઘશ્વાસ લેઇ શિથિલ થયા પછી પ્રાણ શકિતનું સંચાલન કરીને પછી માથું, કપાળ, કર્ણો, નેત્રો, ગળું, છાતી, હૃદય, ઉદર, હાથ, પગ વિગેરે દરેક અવયવો ઉપર હાથોને થોડી થોડીવાર અટકાવતા રહી એવી પ્રબળ ભાવના કરજો કેઃ—આ પ્રત્યેક અવયવો પોત પોતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરે છે. આમ કરતી વખતે જો તમારા કોઇ અવયવમાં ખાસ વ્યાધિ હોય તો તે અવયવ ઉપર વધારે સમય સુધી હાથ રાખીને "હવે તે વ્યાધિ નિર્મૂળ થાય છે" એવી ભાવના કરજો. દૃઢ શ્રદ્ધા વડે તમોએ કરેલી એ ભાવનાનો પ્રભાવ, એ ભાવનાની શકિત ઓછી સમજશો નહિ. કારણ તમારા એકાગ્ર મન વડે થએલી ભાવના શરીરની સ્થિતિને તો શુ પરંતુ આખા જગતની સ્થિતિને ફેરવી નાંખવાને સમર્થ છે. અને તેથીજ ભગવાન્ શ્રી કૃષ્ણે ગીતામાં પણ કહ્યું છે કેઃ— **मन एव "मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः ॥"** મન એજ મનુષ્યના બંધન અને મોક્ષનું કારણ છે.

આ પ્રમાણે ક્રિયા કર્યા બાદ જ્યારે તમારા નેત્રોમાં નિદ્રા ઘેરાવા માંડે ત્યારે તમે એવી ભાવના કરજો કેઃ—મને કોઇપણ પ્રકારની ઉપાધિ રહિત સુખમય નિદ્રા પ્રાપ્ત થાઓ, અને સવારના જ્યારે હું જાગી ઉઠું ત્યારે મારૂં શરીર પૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ અને તાજું થાઓ. મગજ હલકું અને પ્રફુલ્લ થાઓ. મળનો ખુલાસો થઇ જાઓ.' આ પ્રમાણે ભાવના કરતાં કરતાં ઉંઘી જજો. અને પછી સવારના જાગશો ત્યારે તમારૂં શરીર તમે જેવી ભાવના

કરીને સુઈ રહ્યા હતા તેવીજ સ્થિતિમાં આવેલું જોશો. જેથી ઉઠયા પછી તમારા શરીરનાં પ્રત્યેક અંગોને પ્રેમથી નિહાળજો અને નેત્રો બંધ કરી પછી કલ્પના કરજો કે:—મારૂં શરીર વજ્ર જેવું મજબુત છે. મારા હાથ, પગ તેમજ દરેક અવયવોના સ્નાયુઓ કઠીણુ અને મહા બળવાન છે. મારા શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં રોગ નથી. કેમકે મારૂં આખું શરીર અલૌકિક ચેતનથી ભરપુર થયું છે.

આ ઉપરાંત વળી સવારના પહેલા પહોરમાં જ્યારે સૂર્યનો તાપ બહુ ઉગ્ર ન હોય ત્યારે એક વસ્ત્ર પહેરીને બાકીનું બધું શરીર ઉઘાડું રાખીને અથવા જો જરૂર જણાતી હોયતો માથા ઉપર એક કપડાનો કટકો ઢાંકીને પછી સૂર્યના પ્રકાશમાં બેસી નેત્રો મીંચીને એવી કલ્પના કરજો કે:—જે સૂર્યનાં કિરણો તમારા શરીર ઉપર પડે છે, અને વળી જે કીરણો તમારી આસપાસ પથરાએલાં છે, તે સર્વમાં રહેલી શકિત તમારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે." તમે જાણો છો કે વિશ્વના કોઈપણ પદાર્થ કરતાં સૂર્યમાં વિશેષ પ્રાણુ શકિત રહેલી છે? કેવળ પ્રાણુ શકિતનો અખૂટ ભંડાર જ ભરેલો છે ? અને તે તેનાં કિરણો દ્વારા વિશ્વમાં વ્યાપી પદાર્થ માત્રને જીવન અર્પે છે ? વિશ્વના પ્રાણનું પોષણ કરે છે ? એ શકિતનું તમને બતાવવામાં આવી તે ક્રિયાવડે આકર્ષણ કરી શકાય છે. અને તેથી પ્રાચીન ઋષિઓ સૂર્યનું પૂજન કરતા, અર્ધ્ય આપતા, આવાહન કરતા, ઉપસ્થાન કરતા તેમજ સૂર્યના પ્રકાશમાં બેસીને સંધ્યાવંદનાદિ કાર્યો કરતા તેનું તાત્પર્ય એ હતું કે તેઓ તેમ કરીને સૂર્યમાંથી પ્રાણશકિત તેમજ " રેડીયમ " જેવાં બીજાં

આયુષ્ય વર્ધક તત્વોને શરીરમાં ખેંચી લેતા. જેથી તમે પણ આ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરશો તો થોડીવારમાંજ તમારૂં શરીર કોઈ અલૌકિક વિજળીક શકિતથી ભરપુર થશે અને તમને નવું જીવન પ્રાપ્ત થયું છે એવો અનુભવ આવશે. માટે જીવનની ખરી લહેજતનો તમારે અનુભવ કરવો હોય તો અવસ્ય આ વિધિનો અભ્યાસ કરજો. આ સિવાય વળી જ્યારે તમે જળ પીતા હો ત્યારે તે ઉતાવળથી એકદમ ગટગટાવી ન જતાં ઘુંટડે ઘુંટડે ધીમેથી પીજો, અને એ વખતે એવી ભાવના કરજો કે પાણીમાં પણ શકિત વર્ધક તત્ત્વ છે, પાણીમાં પણ પ્રાણ તત્ત્વ છે જે મારા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. વળી જ્યારે તમે ભોજન લ્યો, ત્યારે પણ તેમાંથી પોષક તત્ત્વોને ગ્રહણ કરો છો એવી ભાવના દરેક કોળીએ કરતા રહેજો. તમે શ્વાસ લ્યો ત્યારે પણ પ્રત્યેક શ્વાસ મારફતે વિશ્વના મહા પ્રાણમાંથી નવિન પ્રાણ શકિતનો તમારામાં સંચય કરોછો અને શ્વાસ છોડતી વખતે તમારા શરીરમાંના મલીન તત્ત્વોને બહાર કાઢોછો એવી ભાવનામાંજ રમ્યાં કરજો. આ ઉપરાંત વળી હમેંશાં પ્રસન્ન ચિત્તથી રહેજો, ચિંતા, ભય, શંકા, ઉદાસીનતા વિગેરેને કદીપણ તમારા અંતઃકરણમાં સ્થાન આપતા નહિ, તેમજ બીજા મનુષ્યના મોઢેથી પણ એવા વિકારોને ઉત્પન્ન કરે એવી વાતો સાંભળતા નહિ. તમારા શરીર તથા મન ઉપર તમારોજ પૂર્ણ અધિકાર છે, તમારા સિવાય બીજો કોઈ પણ તેનો માલીક નથી; અને તેથી તમે તેને જેવી સ્થિતિમાં મુકવા ઇચ્છો છો તેવી સ્થિતિમાં મુકી શકો છો એમાં કંઇ પણ સંશય નથી એ વાત હમેંશાં સ્મરણમાં રાખજો. તમે કોઈ પામર પ્રાણી નથી, પરંતુ સાક્ષાત્ પર બ્રહ્મની દિવ્ય

મૂર્તિજ છો, અને તેથી તમે જે જે ઇચ્છાઓ કરો તે, તે બધી સિદ્ધ કરવાને શકિતવાન છો, એ વાતનો દૃઢ નિશ્ચય રાખજો. જો આ પ્રમાણે દઢ શ્રદ્ધા, દઢ નિશ્ચયવાળી મનોવૃત્તિ રાખીને વર્ત્તશો તો કોઇપણ જાતના આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ, ભય, શોક, ચિંતા, દીનતા કે પામરતા કદીપણ તમને સ્પર્શ કરી શકશે નહિ. તમારૂં રૂધિર નાડીઓમાં ધડધડાટ વહેવા માંડશે તમારૂં મંદ પડેલું હૃદય પૂર્ણ બળથી ઉછળા મારીને ધબકી ઉઠશે. તમારાં નિસ્તેજ થયેલાં નેત્રો દિવ્ય તેજથી દીપવા લાગશે—તમારો મંદ પડેલો જઠરાગ્નિ વૈશ્વાનર રૂપે પ્રગટ થશે. અને તેથી તમે અપૂર્વ બળ, અપૂર્વ બુદ્ધિ, અપૂર્વ આરોગ્ય, અપૂર્વ જીવન, અપૂર્વ સુખ, અપૂર્વ શાન્તિની ખરી મઝા અનુભવશો, માત્ર વિશ્વાસ રાખો. આત્મ શ્રદ્ધા રાખો. તમને બતાવેલી વિધિને આચારમાં મૂકો અને પછી જુઓ કે કેવું અજાયબ પરીણામ આવે છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

પ્રાણશક્તિ દ્વારા અલૌકિક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાની ક્રિયાઓ.

પ્રાણ શકિતને જાગૃત કરી તેના સંચાલન વડે ભિન્ન ભિન્ન દરદોને કેવી રીતે દુર કરવાં એ સબંધિ તમને સમજાવામાં આવ્યું. હવે શું તમારી એવી ઇચ્છા છે કે જે, જે મનુષ્યો જે, જે પ્રાણીઓ તમારા સંસર્ગમાં આવે તે દરેકને વશ કરી તેઓની પાસે તમારી ઇચ્છામાં આવે તેવાં કાર્યો કરવાની શકિત પ્રાપ્ત કરવી? અથવા તો શું તમારી એવી ઇચ્છા છે કે પોતાને કિંવા બીજા-

ઓને ભવિષ્યકાળમાં પ્રાપ્ત થનારી સ્થિતિની હકીકત સમજવી ? અથવા તો શું એવી ઇચ્છા છે કે ઘણાં વર્ષો પૂર્વે તમને છોડીને એકાએક અદૃશ્ય જગતમાં ચાલ્યાં ગયેલાં અર્થાત મરણ પામેલાં સગાં, વહાલાંઓ સાથે ફરીથી વાતો કરવી ? જો આવી અગર તો બીજા કોઇ પણ સાધારણ મનુષ્ય શકિતની બહારની ઇચ્છા પૂર્ણ કરવાની વૃત્તિ હોય તો તેની સફળતા માટે હવે હું જે કંઇ કહું છું તે લક્ષ પૂર્વક સાંભળો.

વશીકરણ વિદ્યા અથવા મોહીની.

આ અખિલ વિશ્વ પ્રાણ શકિતથી ઓત પ્રોત ભરેલું છે, જડ અને ચૈતન્ય ચળ અને અચળ સઘળા પદાર્થો એ શકિતથી ભરપુર છે, સમસ્ત વિશ્વનું એકપણ અણુ, રણુ, એ શકિત સિવાય ખાલી નથી એ વાત તમને સમજાવવામાં આવી છે. એ પ્રાણમાં મુખ્ય ગુણ આકર્ષવાનો છે, જેથી તે દરેક વસ્તુ, વિચાર, વાયુ વિગેરેનું આકર્ષણ કરે છે. મનુષ્ય જે, જે ખાય છે, પીએ છે, જે, જે પ્રાણી, પદાર્થ વિગેરેના સબંધમાં આવે છે, જેવા જેવા વિચારોમાં મગ્ન રહે છે તે સર્વના ગુણ ધર્મોની અસરનું તેના પ્રાણમાં આકર્ષણ થાય છે, જેથી પ્રાણના ગુણ, ધર્મ, પ્રબળતા, નિર્બળતા, પવિત્રતા, અપવિત્રતા વિગેરેમાં ફેરફાર થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ શરીરના બંધારણમાં પૃથ્વી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ નામનાં જે પાંચ મૂખ્ય તત્વો રહેલાં છે તેઓની સમાનતામાં પણ વધઘટ થાય છે, અને તેથી જે સમયે જેવા પ્રકારનો પ્રાણ પ્રવાહ શરીરમાં ચાલતો હોય છે તેને અનુસરીને તેવા ગુણ,

ધર્મવાળા તત્ત્વનું બળ પણ શરીરમાં ઉદય થાય છે. આ દરેક તત્ત્વનો રંગ ભિન્ન ભિન્ન છે, અને તેથી જે તત્ત્વ પ્રબળતાથી વહેતું હોય છે તેનો રંગ પ્રાણને પણ લાગે છે, જેથી પ્રાણમાં પૃથક પૃથક રંગો પ્રતીત થવા લાગે છે.

પ્રાણમાં જેવી રીતે બીજા પ્રાણી, પદાર્થોના ગુણ ધર્મો આકર્ષવાનો ગુણ છે, તેવીજ રીતે પોતાના ગુણધર્મો, રૂપ, રંગો બહાર કાઢવાનો પણ સ્વભાવ છે. અને તેથી જુદા જુદા પ્રાણી, પદાર્થોના સબંધથી ક્ષણે, ક્ષણે ભિન્ન, ભિન્ન ગુણ, ધર્મ, રૂપ, રંગવાળી સ્થિતિથી સંસ્કારિત થએલા પ્રાણની સમસ્ત જડ, ચૈતન્ય પદાર્થોમાંથી ભિન્ન, ભિન્ન ગુણ, ધર્મ, રૂપ, રંગવાળી છાયા નિરંતર ઝર્યા કરે છે, અને તેની અસર એક બીજા ઉપર થયાં કરે છે, અર્થાત્ જે, જે પ્રાણી, પદાર્થોના સમીપમાં જે, જે પ્રાણી પદાર્થો રહે છે, જેઓ એક બીજાના સંસર્ગમાં આવે છે તેઓના ઉપર એક બીજાની છાયાનો પ્રભાવ પડયા સિવાય રહેતો નથી. એ છાયાના રૂપ, રંગ ઉપરથી તે જે વ્યક્તિની છાયા હોય તે વ્યક્તિની કૃતિ, ગતિ, નીતિ, રીતિ, ગુણ, ધર્મ વિગેરેનું જ્ઞાન થઇ શકે છે, અને તેથી જેણે એ છાયા જોવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી હોય છે તે એ બધું સમજી લેઇને પોતાને અનુકુળ આવે એવા ગુણ, ધર્મવાળા પ્રાણીઓ તેમજ પદાર્થોનો સંગ કરે છે અને પ્રતિકુળનો ત્યાગ કરે છે.

છાયાનું પ્રાબલ્ય એટલું બધું વિશેષ છે કે એકાદ મનુષ્યે એકાદ વખત પણ વાપરેલાં વસ્ત્રો, ભરી આણેલું પાણી, રાંધેલું

અનાજ, સ્પર્શ કરેલું પુસ્તક, તૈયાર કરેલું ઔષધ વિગેરે વસ્તુઓમાં પણ તે, તે કર્મ કરનારની પ્રકૃતિની છાયા ગુપ્તપણે પ્રવેશ કરી લાંબા સમય સુધી સંચિત થઇ રહે છે અને તેથી તેનો ઉપયોગ કરનારાં બીજાં મનુષ્યોમાં પોતાની અસર ગુપ્ત રીતે દાખલ કરે છે. આ વાતને ધ્યાનમાં રાખીનેજ પ્રાચીન મહર્ષિઓએ એવી આજ્ઞાઓ ધર્મ શાસ્ત્રોમાં દાખલ કરી હતી કેઃ—બીજાના ઉચ્છિષ્ટ પાત્રમાં ભોજન કરવું નહિ. બીજાએ પહેરેલું વસ્ત્ર ધોયા સિવાય પહેરવું નહિ. અપવિત્ર ગણાતી મલીન વસ્તુઓ તેમજ મલીન આચરણોથી વર્તનારાઓ અને મલીન કર્મો કરનારાઓને સ્પર્શ કરવો નહિ, પ્રકૃતિમાં તામસપણું ઉપજાવી બુદ્ધિને ભ્રષ્ટ કરે એવા પદાર્થો ખાવા કે પીવા નહિ. પરંતુ આજકાલના સુધરેલા ગણાતા જમાનાનાં સુધરેલા મનુષ્યોએ હોટેલો, વીશીઓ, ક્ષધરહુડો, વિધવિધ સમાજો વિગેરે સ્થાપી તેવી આજ્ઞાઓને તિલાંજલિ આપી છે. તાંબા, પીતળનાં વાસણો કરતાં કાંસા કે માટીનાં વાસણો એ છાયાનું શીઘ્ર આકર્ષણ કરે છે, અને વળી લાંબા સમય સુધી તેને ધારણ કરી રાખે છે જેથી હીન જાતિનાં મનુષ્યોનો સ્પર્શ થવાથી પણ તેઓ અપવિત્ર થાય છે એમ માનવામાં આવ્યું છે. સુતરાઉ કપડાં એવી છાયાનો ચેપ શીઘ્ર ગ્રહણ કરે છે, પરંતુ રેશમી કિંવા ઉનનાં વસ્ત્રો છાયાને જલદી ગ્રહણ કરતાં નથી જેથી પોતે કિંવા બીજાં મનુષ્યોએ કેટલીએક વખત સુધી વાપરવા છતાં પણ વગર ધોયે એવાં વસ્ત્રોને પવિત્ર માનવામાં આવ્યાં છે. મલીન શરીર, મલીન મનોવૃત્તિ કે મલીન આચાર વિચારવાળાં મનુષ્યો સાથે સબંધ રાખવાથી કિંવા સ્પર્શ કરવાથી કે તેઓનો પડછાયો લે-

આથી પણ તેનામાંથી ઝરતી મલીન પ્રાણ પ્રવાહની છાયાની અસર આપણા પ્રાણુ ઉપર થઇ તન, મન, અપવિત્ર બને છે, અને તેથી એવાં મનુષ્યોનો અજાણતાં પણ સ્પર્શ થઇ જાય તો સ્નાન કરી શરીરને શુદ્ધ કરવાનો વિધિ પ્રચલિત કરવામાં આવ્યો હતો. વળી મદ્ય, માંસ વિગેરે મલીન તત્વોવાળા પદાર્થો ખાવા પીવામાં આવે તો તેના લીધે પ્રાણમાં મલીનતા ઉત્પન્ન થઇ મન, બુદ્ધિ વિગેરેમાં પણ ભ્રષ્ટતા પ્રાપ્ત થાય છે, આ કારણને લેઇનેજ આવા પદાર્થો ભૂલે ચૂકે પણ ખાવા, પીવામાં આવે તો તે વમન કરી કાઢી નાં-ખવા ઉપરાંત તેની સ્વલ્પ અસર પણ શરીરમાં રહી હોય તો તેને ઉપવાસ કરી નષ્ટ કરવા ધર્મશાસ્ત્રોમાં આજ્ઞા કરવામાં આવી છે. પરંતુ આજકાલના સુધરેલા ગણાતા સજ્જનો કે જેઓ આવી આજ્ઞાઓનું સત્ય રહસ્ય સમજ્યા સિવાય સનાતન ધર્મ–કર્મોનો પરીત્યાગ કરી સ્વચ્છંદી વર્ત્તનથી અનેક પ્રકારની મલીન છાયાનો ચેપ પોતાના દેહમાં દાખલ કરે છે, તેઓનું પ્રાણતત્વ વર્ણશંકરતા-ને ધારણ કરે અને તેથી જોઇએ તેવા બળ, બુદ્ધિ કે આરોગ્યતાથી વિમુખ થઇ તેઓની જીવનયાત્રા પણ વ્હેલી પુર્ણ કરે એમાં શું આશ્ચર્ય છે ?

આ રીતે પ્રાણમાં મૂખ્ય ગુણ જે આકર્ષવાનો છે. એ ગુણને લેઇને તે જેમ બીજા મનુષ્યની છાયામાં રહેલા ગુણ ધર્મોનું આક-ર્ષણ કરે છે, તેવીજ રીતે પ્રબળ પ્રાણવાળાં મનુષ્યો નિર્બળ પ્રાણ શક્તિવાળાં મનુષ્યોના મનનું પણ આકર્ષણ કરીને વશ કરી શકે છે, અર્થાત્ એવાં મનુષ્યોને પોતાના આધીન કરી તેઓની પાસે પોતાની ઇચ્છામાં આવે તેવાં કાર્યો કરાવી શકે છે. પ્રાણના આ

ગુણુ ધર્મને લેઇનેજ પાશ્ચમાત્ય દેશોમાં "મેસ્મેરીઝમ, હીપ્નોટીઝમ વિગેરે વિદ્યાઓ અસ્તિત્વમાં આવી સમસ્ત વિશ્વને આશ્ચર્ય ચકિત કરી રહી છે, પરંતુ એવી વિદ્યાઓ તો પ્રાણુની માત્ર સ્વલ્પ શક્તિના સંચાલનનું જ પરીણામ છે, કે જેને આપણા યોગીઓ બાળકોની રમત જેવું માની તેના પ્રત્યે યતિકંચિત લક્ષ્ય પણ આપતા નથી. પ્રાણુની મહાશક્તિનું સંચાલન કે જેના વડે વચન સિદ્ધિ, દૃષ્ટિ સિદ્ધિ, અંતર્ધાન સિદ્ધિ, આકાશગમન, પરકાયા પ્રવેશ, અનેક જન્મ જ્ઞાન વિગેરે મહાસિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થવા ઉપરાંત મોક્ષ દશા પણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, અર્થાત્ જે યોગવિદ્યાના નામે છેક પ્રાચીનકાળથી આર્યાવર્તના યોગીઓમાં પ્રચલિત છે, તેના જ્ઞાનથી તો હજુ પાશ્ચિમાત્ય દેશોના પંડિતો અજ્ઞાતજ છે.

જેવી રીતે કૃત્રિમ વીજળીના પ્રબળ અને નિર્બળ અથવા પોઝેટીવ અને નેગેટીવ એવા બે ભેદો છે, તેવીજ રીતે પ્રાણુના પણ સૂર્ય પ્રાણુ અને ચંદ્ર પ્રાણુ અથવા તો પ્રબળ પ્રાણુ અને નિર્બળ પ્રાણુ એવા બે ભેદો છે. પ્રબળ સાથે પ્રબળ અને નિર્બળ સાથે નિર્બળ પ્રાણુનો સંયોગ કદી પણ થઇ શકતો નથી, અર્થાત્ બે એકજ જાતના પ્રાણુવાળાં પ્રાણીઓ એક બીજાના પ્રાણુનું આકર્ષણ કરી પોતાના વશમાં લાવી શકતાં નથી, પરંતુ અરસ્પરસ વિરૂદ્ધ પ્રાણુવાળાં પ્રાણીઓ એટલે એકનો પ્રાણુ પ્રબળ હોય અને બીજાનો પ્રાણુ નિર્બળ હોય તોજ આકર્ષણ થઇ શકે છે. અને તેમાં નિર્બળ પ્રાણુવાળા ઉપર પ્રબળ પ્રાણુવાળું પ્રાણી પોતાનો અધિકાર સ્થાપન કરી શકે છે. એક સરખા પ્રાણુવાળી વ્યક્તિઓનો

કદી પણ એક બીજાના આધીન ન થતાં અરસ્પરસ વૈરભાવ-થીજ વર્ત્તે છે.

આ ઉપરથી તમારા સમજવામાં આવ્યુંજ હશે કે જો તમારી એવી ઇચ્છા હોય કે તમારા સંસર્ગમાં આવતાં દરેક સ્ત્રી, પુરૂષો, પશુ, પક્ષીઓના ચિત્તનું આકર્ષણ કરીને તેઓને તમારા આધીન બનાવવાં, તેઓના ઉપર તમારી સત્તાનું સામ્રાજ્ય સ્થાપન કરીને તમારી ઇચ્છાનુસાર કાર્યો કરાવવાં, તમારી ઇચ્છાનુસાર નચાવવાં, તો એ ઇચ્છાની સિદ્ધિ માટે તમારી પ્રાણશકિતનો પ્રવાહ તે દરેક પ્રાણીઓ કરતાં પ્રબળ કરવો જોઇએ.

વેધક દ્રષ્ટિની આવશ્યકતા—પ્રાણનો સારો ખોટો પ્રભાવ બીજા પ્રાણીઓ ઉપર પાડવાનું મૂખ્ય સાધન દ્રષ્ટિ છે. કારણ પ્રાણનું સત્વ દ્રષ્ટિ મારફતેજ બહાર પાડી શકાય છે, દ્રષ્ટિ પ્રભાવ-શાળી થાય છે ત્યારેજ સૃષ્ટિ સ્વાધિન કરાય છે, જ્યારે આપણે બીજાઓ પ્રત્યે પ્રેમની લાગણી ધરાવીએ છીએ ત્યારે તેની અસર-થી દ્રષ્ટિ પણ મધુર બને છે અને જ્યારે દ્વેષ કિંવા ક્રોધની લાગણી ધરાવીએ છીએ ત્યારે દ્રષ્ટિ કરડી બને છે. જ્યારે એમ છે ત્યારે વશીકરણની બાબતમાં દ્રષ્ટિને એવી કેળવવી જોઇએ કે તે બીજા મનુષ્યના ઉપર પડતાંજ તેના ચિત્તને વીંધી નાખે.

જ્યારે કોઇ પ્રાણી સામે એકાદ સિંહ, વાઘ અચાનક આવીને ઉભો રહે છે, ત્યારે તે પ્રાણી એવું તો બળહીન બની જાય છે કે પોતાનો જીવ બચાવવાને માટે નહાસી જવાની આવશ્યકતા હોવા છતાં પણ તેનાથી જાણે હાલી કે ચાલી શકાતુંજ ન હોય તેમ

જ્યાંનું ત્યાંજ સ્થિર થઇ જાય છે. અને એવી હાલતમાંજ તેનો શિકાર થઇ પડે છે.

ધુંધારીયા સાપને જોતાંજ ન્હાના ન્હાના પક્ષીઓ, ખીસકોલીઓ, સસલાં વિગેરે પ્રાણીઓ એવાં તો બે બાકળાં થઇ જાય છે કે પોતાનો જીવ બચાવવાને માટે તેઓ આમતેમ દોડાદોડ કરી મૂકે છે. આ બધા સમય સુધી તે સાપ તો લગાર પણ ન હાલતાં ચાલતાં એક સ્થળેજ સ્થિર પડી રહ્યો હોય છે, છતાં કોણ જાણે આ કારણથી એવાં પ્રાણીઓ તેની આગળથી નાસી જવાને બદલે આખરે કુંજતાં, કાંપતાં, હાંફતાં અને ચીસો પાડતાં ધીમે ધીમે ખેંચાઇને તે સાપના મુખ તરફ ધસડાતાં જાય છે.

આ બધો દૃષ્ટિનોજ પ્રતાપ છે, દૃષ્ટિ મારફતેજ આ પ્રાણીઓ પોતાના પ્રાણનો પ્રભાવ બીજાં પ્રાણીઓ ઉપર પાડી શકે છે, અને તેથી તમારે પણ ભવ્ય, સ્થિર તથા કેટલાએક સમય સુધી નિમિષોન્મિષ અર્થાત્ પાંપણો હાલ્યા ચાલ્યા સિવાય રહી શકે તેવી દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. યોગી લોકોની દૃષ્ટિ એવી પ્રભાવશાળી હોય છે કે વિકરાળમાં વિકરાળ સિંહો પણ તેઓને જોતાંજ જાણે શરણ માગતાં હોય તેમ ગુલાંટો ખાવા મંડી જાય છે.

સંકલ્પબળ—કેવળ દૃષ્ટિના બાહ્ય સ્વરૂપનીજ એવી સ્થિતિ જોઇએ એટલુંજ નહિ, પરંતુ દૃષ્ટિનું અંતર સ્વરૂપ એટલે સમસ્ત મનોભાવ પણ પ્રબળ દૃઢતા અને સ્થિરતાવાળો હોવો જોઇએ, કેમકે દૃષ્ટિની સ્થિતિ મનની સ્થિતિને અનુસરીનેજ ફળીભૂત થાય છે, અને તેથી મનમાં હમેંશાં એવો દૃઢ સંકલ્પ રાખવો જોઇએ કે મારી ઇચ્છિત ધારણા સફળ કરવામાં કદી બાધા આડે આવે

તો પણ આ પ્રયોગ નિષ્ફળ જવાનો નથી. તેમજ મારા પ્રયોગના સમયમાં કદી માથા ઉપર આકાશ સુદ્ધાં તુટી પડે તો પણ તેનાથી મને ભય નથી. જેનામાં આવા સંકલ્પ બળની દઢતા નથી, જેનામાં પોતે કરવા બેઠેલા કાર્યમાં શ્રદ્ધા નથી. આ કાર્ય હું કરી શકીશજ એવો જેને જાતિ વિશ્વાસ નથી તેનાથી કોઇ પણ સાંસારીક કાર્યમાં પણ સફળતા મેળવી શકાતી નથી, તો પછી અલૌકિક કાર્ય તો બનેજ કયાંથી !

સ્થિરતા—બીજાં પ્રાણીઓને વશ કરવાને જે ઇચ્છે છે તેણે પ્રથમ તો પોતાના મનને વશમા રાખતાં શીખવું જોઇએ. એકજ સમયે અનેક વાતોના તર્ક–વિતર્કો કરવા છોડી દેઇ માત્ર એકજ વિષય એટલે ઇચ્છિત કાર્યના સંકલ્પમાંજ, ઇચ્છિત કાર્યના વિચારમાંજ, ઇચ્છિત કાર્યના ધ્યાનમાંજ, ઇચ્છિત કાર્યના ચિંતવનમાંજ લાગેલું રહે એવું શાન્ત બનાવવું જોઇએ. વળી તેની સાથે પ્રાણની શુદ્ધતા પણ જાળવવી જોઇએ.

પરમાર્થ બુદ્ધિ—એકાદ પુરૂષ કોઇ ખુબ સુરત સ્ત્રીને જોતાંજ તેના ઉપર મોહી પડે છે અથવા તો એકાદ સુંદરી કોઇ ખુબ સુરત પુરૂષને જોઇને પોતાના તન મનની સાન, શુદ્ધિ ભુલી જઇ માત્ર તેનાજ ધ્યાનમાં લીન થઇ જાય છે ત્યારે સાધારણ રીતે કહેવાય છે કે તેને તો મોહીની લાગી છે. આવીજ રીતે એકાદ સ્ત્રી અથવા પુરૂષ બીજાની આજ્ઞાનું ઉલંઘન ન કરી શકતાં તેના કહેવા પ્રમાણે સારાં કિંવા ખોટાં, નિર્ભય કિંવા જોખમ ભર્યાં કાર્યો પણ કર્યા કરે છે ત્યારે કહેવાય છે કે એને તો એણે વશીકરણ કર્યું"

છે. કારણ દરેક સ્ત્રી, પુરૂષોના મનમાં સાધારણ રીતે એવી અભિલાષા હોય છેજ કે તેઓ બીજાઓના તન, મનોને વશ કરી તેઓ મારફતે પોતાની ઇચ્છાનુસાર સ્વાર્થ સાધી શકે. પુરૂષો વિચાર કરે છે કે જો તેઓને એવી વિદ્યા આવડતી હોય તો રાજા રજવાડાઓ કે શ્રીમંત લોકોને વશ કરી મોટી લાગવગ અને દોલત મેળવે અથવા તો મન પસંદ ખુબ સુરત સ્ત્રીઓને વશ કરી તેઓની પ્રીતિના પાત્ર થઇ પડે. જ્યારે સ્ત્રીઓ એવો ઇરાદો ધરાવતી હોય છે કે આવી વિદ્યા વડે પોતપોતાના સ્વામિઓને એવા તો વશ કરી લે કે તેઓનાં કથનોનું તેઓ જરા પણ ઉલંઘન ન કરતાં મદારીનાં પુતળાંની માફક તેઓને જેમ નચાવે તેમ નાચે. આવી અભિલાષાને લેઇનેજ દરેક સ્ત્રી પુરૂષો આ વિદ્યા શીખવાની આકાંક્ષા ધરાવે છે. અને તેથી અમુક જોગી, જતી, સાધુ, સન્યાસી કે ફકીર ગુસાઇ તે વિદ્યા જાણે છે એવું માનીને તેની સેવા ઉઠાવે છે. અને તે વિદ્યા શીખવાને માટે કિંવા ચીઠ્ઠી, દોરા, મંત્ર, તંત્ર કે તાવીજ વિગેરે કરાવી લેવાના લોભે પુષ્કળ પૈસા ગુમાવ્યા છતાં પણ મનેચ્છા સફળ નહિ થવાથી નિરાશ બને છે. તમે પણ તેવા અધિકારી હો, અર્થાત્ તમારા મનમાં પણ એવો કોઈ સ્વાર્થ સાધવાની અભિલાષા હોય તો હું ખાસ ભાર દેઇને કહુંછું કે આ વિદ્યા શીખવાનું યત્કિંચિત પણ સાહસ કરશો નહિ. યત્કિંચિત પણ વિચાર કરશો નહિ, કારણ કે જો યત્કિંચિત પણ સ્વાર્થની બુદ્ધિથી જો તમે આ વિદ્યાનો અભ્યાસ કરશો તો ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરવાથી પણ તે તમને ફળદાતા થશે નહિ. અગર કદાચ સફળ થશે તો લાંબા સમય સુધી તેની સિદ્ધિ તમારી પાસે ટકશે

આહ. પરંતુ પોતાનો કંઈ પણ સ્વાર્થ રાખ્યા સિવાય કેવળ પરમાર્થ બુદ્ધિથી લોકોપકારક કૃત્યો માટે શિષ્યો બનાવવા કે એવીજ બીજી કોઇ પરમાર્થ વૃત્તિથી બીજાઓને વશ કરવા આ વિદ્યાનો તમે ઉપયોગ કરશો તો દીનપ્રતિદીન વિશેષ ફળ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરતા જશો.

પૂર્ણ આરોગ્યતાની આવશ્યકતા—આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરનારે પોતાની આરોગ્યતા માટે પણ પુર્ણ કાળજી રાખવી જોઇએ. કારણ બીજાના ઉપર પ્રભાવ પાડવાને માટે પોતાના પ્રાણનો અમુક જથ્થો મનની અંદર એકત્ર કરીને દૃષ્ટિદ્વારા બહાર કાઢવાથી આપણા શરીરના નિર્વાહમાં એટલા પ્રાણની ખામી પડે અને તેના લીધે તનદુરસ્તીમાં ફેરફાર થાય એ વાત સ્પષ્ટ છે, માટે આ વિદ્યાના પ્રયોગ કરનારે પાછલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા મુજબ વિધિથી વિશ્વના મહા પ્રાણમાંથી હમેશાં નવિન પ્રાણ શરીરમાં ભરી લેઇ પડેલી ખોટ પુર્ણ કરવાનો અભ્યાસ રાખવો એ હિતકર છે. વળી જેના ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવે તે પ્રાણી આપણા કરતાં નિર્બળ પ્રાણવાળું છે કે કેમ તેની ખાત્રી કરીનેજ આ વિદ્યાનો ઉપયોગ કરવો. કારણ જેના ઉપર પ્રયોગ કરવામાં આવે તેનો પ્રાણ જો આપણાથી બળવાન હોય તો તેના ઉપર જોઇએ તેવી અસર થઇ શકતી નથી. અને તેથી શરૂઆતમાં બાળકો, મિત્રો, સ્ત્રીઓ વિગેરે જેઓ સ્વભાવિક રીતેજ નરમ વૃત્તિયુક્ત પ્રાણવાળાં હોય છે. તેમના ઉપર પ્રયોગો કર્યાબાદ જેમ જેમ તમારૂં પ્રાણબળ, સંકલ્પ બળ, શ્રદ્ધાબળ, મનોબળ, દષ્ટિબળ પ્રબળ થતું જાય તેમ તેમ સિંહ, વાઘ, કે શુરવીર યોદ્ધાઓ જેવાં પ્રબળ પ્રાણવાળાં પ્રાણી-

ઓને વશ કરી લેવાનો પ્રયત્ન આદરવામાં પણ કંઈ અઘરું નથી.

આ રીતે વશીકરણ વિદ્યા સાધ્ય કરવામાં પ્રબળ પ્રાણશક્તિ વેધક દૃષ્ટિ, દૃઢ સંકલ્પ બળ, આત્મ શ્રદ્ધા અને એકાગ્ર ચિત્ત એટલા સાધનોની આવશ્યકતા છે, તેમાં પણ દૃઢ સંકલ્પબળ, આત્મ શ્રદ્ધા અને એકાગ્ર ચિત્ત એટલે મનની સ્થિરતા એ ગુણો વિશેષ ઉપયોગી છે. કેટલાએક મનુષ્યો એવું ધારે છે કે અમુક મંત્ર, તંત્ર કે યંત્ર વડે ગમે તેને વશ કરી શકાય છે. આ વાતમાં કંઈ પણ સત્ય રહેલું હોય, કંઈ પણ રહસ્ય સમાએલું હોય, આવા પ્રયોગોથી કંઈ પણ ફળ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતી હોય તો તેનું કારણ બીજું કંઈ પણ નહિ. પરંતુ તેવા પ્રયોગો કરનાર, તેવા મંત્રો જપનારના ઇચ્છાબળ, સંકલ્પબળ, આત્મ શ્રદ્ધા અને ચિત્તની એકાગ્રતાનુંજ પરિણામ છે. અને તેથી જ્યારે તેવો કોઇ પ્રયોગ ફતેહમંદ નીવડે છે ત્યારે તેનું સઘળું માન અમુક મંત્ર કિંવા તંત્રને મળે છે, પરંતુ જેના વડે ફત્તેહ મળે છે તેના પ્રત્યે અર્થાત્ સંકલ્પ બળ, શ્રદ્ધા બળ અને ચિત્તની એકાગ્રતા વિષે તો વિચાર પણ કરતું નથી.

વશીકરણ વિદ્યાની સિદ્ધિની સફળતા કિંવા અફળતા થવામાં આવા પ્રકારનું ગુપ્ત રહસ્ય સમાએલું છે, અને તેથી એકાગ્ર ચિત્ત અને દૃઢ મનોવાસના પ્રાપ્ત કરવાનો તમારે પ્રથમ અભ્યાસ પાડવો જોઇએ કે જેના લીધે તમારી પ્રાણ શક્તિ પણ પ્રબળ થાય; અને ત્યારબાદ તેનો ઉપયોગ કરવાને વેધક દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ. પરંતુ આ બધા ગુણો પૃથક પૃથક પ્રાપ્ત કરતાં અવશ્ય લાં-

આ સમય વહી જાય એમ છે અને તેથી એ બધું સાથેજ સિદ્ધ કરવાનો સરળ વિધિ હું તમને બતાવું છું તેના પૂર્ણ ખંતથી અભ્યાસ કરશો તો તમારી ઈચ્છા સફળ થઈ એમ સમજજો.

વેધક દૃષ્ટિ, પ્રબળ પ્રાણ શક્તિ અને એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિ એ બધું સાથે પ્રાપ્ત કરવાની રીત—જો મારા કહેવા ઉપર હવે તમને શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન થઈ હોય તો તમારા મનની સઘળી ભ્રમણાઓ, સઘળા તર્ક-વિતર્કો, સઘળા સંકલ્પ-વિકલ્પોને દૂર કરી ચોથા પ્રકરણમાં કહ્યા મુજબની એકાન્ત જગ્યામાં પ્રવેશ કરી જેવી રીતે બેસવાનું તમને અનુકુળ જણાય તેવા આસન વડે બેસો. અને પછી એક સફેદ કિંવા પીળા કાગળ ઉપર શાહીનું ઝીણું ગોળ ટપકું કરીને તે કાગળને અથવા તો બીલોરી કાચ કે પારાની ગોળીને યા તો ઘીના દીવાને તમારાથી હાથ, સવા હાથને છેટે જમીન ઉપર એવી રીતે મૂકો કે તમારી દૃષ્ટિ નાકની અણી ઉપર થઈને બરાબર રીતે તે ચીજના ઉપર પડે. આ પ્રમાણે એકાદ વસ્તુ મૂકયા બાદ જો કાગળ મુકયો હોય તો તેમા કરેલા શાહીના ટપકાને, દીવો મુકયો હોય તો તેની જયોતને અને ગોળી મૂકી હોય તો તેના મધ્ય ભાગને લગાર પણ હાલ્યા ચાલ્યા સિવાય કે આંખનો પલકારો માર્યા સિવાય જોયાં કરો. બનતાં સુધી આંખનાં પોપચાંને મીંચતાજ નહિ. છતાં પણ જો મીંચવાની જરૂર પડે તો તેઓને મીંચવાને બદલે સેજ ઉંચાં ચડાવજો એટલે મીંચવાની જરૂર પડશે નહિ. આ રીતે જયાં સુધી તમારી આંખમાં જળજળીયાં ભરાઈ તેમાંથી આંસુઓ ન છુટે ત્યાં સુધી જોયાંજ કરો. શરૂઆતના અભ્યાસમાં તમે લાંબા સમય સુધી આવી રીતે

દૃષ્ટિને સ્થિર રાખી શકશો નહિ. પરંતુ ધીમે ધીમે તેની સ્થિરતામાં વધારો થશે. અને તેથી લગભગ પંદર મિનિટ સુધી એકાદ વસ્તુ સામે જોઈ રહેવા છતાં પણ આંખનું પોપચું હાલે ચાલે નહિ અગર તો તેમાંથી પાણી છુટે નહિ એવો અભ્યાસ પાડો.

આ વિધિના અભ્યાસ માટે ઉત્તમ વખત સવારનો કિંવા સાંઝના આઠ વાગતાનો છે, માટે શરૂઆતમાં એ સમયે દરરોજ પાંચ મિનિટ સુધી આ વિધિનો અભ્યાસ કરજો અને તેટલા સમય સુધી તમારી દૃષ્ટિ સ્થિર થયાની ખાત્રી થાય ત્યાર પછી ધીમે ધીમે એક, એક મિનિટનો સમય વધારીને પંદર મિનિટ સુધીનો અભ્યાસ પુરો કરજો. જ્યારે તમને ખાત્રી થાય કે એટલા સમય સુધી કંઇ પણ હિલચાલ કર્યા સિવાય કે આંખોનાં પોપચાં હલાવ્યા સિવાય તમે બેસી શકો છો અને વળી તમારા સામે મુકવામાં આવેલી વસ્તુ ઉપર દૃષ્ટિ સ્થિર રહી શકે છે ત્યારે આ ક્રિયા કે જે ત્રાટકના નામે ઓળખાય છે તે સિદ્ધ કરવામાં તમે સફળ થયા એમ માનજો.

આ પ્રમાણે દૃષ્ટિને સ્થિર કરવાની ક્રિયામાં જ્યારે તમે સફળ થશો ત્યારે તેના લીધે તમારૂં મન પણ સ્થિર થશે. કારણ મન અને દૃષ્ટિનો અરસપરસ એવો સબંધ છે કે જે વસ્તુમાં મન સ્થિર થાય છે તે વસ્તુ ઉપર દૃષ્ટિ પણ સ્થિર થાય છે, કિંવા જે વસ્તુ ઉપર દ્રષ્ટિ સ્થિર થાય છે તે વસ્તુમાં મન પણ લીન થાય છે. અને તેથીજ કહેવાય છે કેઃ—" यदादृष्टि तदासृष्टि " જ્યારે અમુક વિષય પ્રત્યે દ્રષ્ટિ જાય છે ત્યારેજ તે વિષય સબંધિ સંકલ્પ—વિકલ્પો કરવારૂપી સૃષ્ટિ મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને

તેથી આ ક્રિયા વડે દ્રષ્ટિ સ્થિર થતાં તેના યેાગે મન પણ સ્થિર થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ મનની સ્થિરતા થતાં સંકલ્પની દ્રઢતા અને પ્રાણ શક્તિની પણ પ્રબળતા થાય છે. જ્યારે તમારો અભ્યાસ સંપૂર્ણતાએ પહેાંચશે, અર્થાત્ પંદર મિનિટ સુધી કોઇ પણ વસ્તુ સામે સ્થિર દ્રષ્ટિથી જોઇ રહેવાની તમને શકિત પ્રાપ્ત થશે ત્યારે આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થયાની તમને પ્રતીતિ થશે અને તે એવી રીતે કેઃ—પ્રયેાગના સમય સિવાય બીજા પણ હરકોઇ વખતે જ્યારે તમે કોઇપણ વસ્તુ પ્રત્યે સ્થિર દ્રષ્ટિથી જોવા લાગશેા તેા તરતજ તમારૂં મન પણ બીજી ભ્રમણાઓને છોડી દઇને તે વસ્તુનાજ વિચારમાં એકાગ્ર થવા લાગશે, અને વળી તમારા મરડાની કરોડ રજ્જુઓમાંથી ઝણુ ઝણાટ કરતેા કોઇ પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઇને મગજ તરફ વહીને નેત્રો દ્વારા બહાર પડે છે એવું ભાન થશે. એ પ્રવાહ એ બીજાું કંઇ નહિ પરંતુ પ્રબળ પ્રાણશકિત જાગૃત થયાનુંજ ચિન્હ છે. આ સિવાય વળી બીજાં નબળા પ્રાણ વાળાં પ્રાણીઓ અને તમે કે જેણે પ્રબળ પ્રાણ શકિત ધારણ કરી છે તેઓના વચ્ચે રહેલેા તફાવત પણ તમને તરત સમજાઇ આવશે, અને તે એવી રીતે કેઃ—ગમે તેવા દ્રઢ નિશ્ચય અને હિંમતવાળા આદમીની આંખેામાં જો તમે તમારી આંખેાની સ્થિર દ્રષ્ટિ સ્થાપન કરીને એકી નજરે જોઇ રહેશેા તેા તમને માલુમ પડશે કે તે મનુષ્ય તમારી સામે પેાતાની દ્રષ્ટિ ટકાવી શકતેા નથી. કારણ તમારી દ્રષ્ટિદ્વારા નિકળી, તેની દ્રષ્ટિ ઉપર અસર કરનારા તમારા પ્રાણુના પ્રભાવને તે ખમી શકતેા નથી. અને તેથી તમારી દ્રષ્ટિ મેળવવાના બદલે પેાતાની નજર ફેરવી નાંખવાની તજવીજ કરે છે.

ધારો કે આવા પ્રકારની શકિત તમે પ્રાપ્ત કરી શકયા છો અને તેથી હવે તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણવાની જરૂર છે. તો તે વાત હું સમજાવું છું જે લક્ષ પુર્વક સાંભળો.

મેં તમને પ્રથમથીજ કહ્યું છે કે આ શકિતનો ઉપયોગ બે હેતુથી થઈ શકે છે. સ્વાર્થ બુદ્ધિ અને પરમાર્થ બુદ્ધથી. આ બેમાં પરમાર્થ બુદ્ધિથી તેનો ઉપયોગ કરવો એ વધારે ઉત્તમ છે, છતાં પણ તેનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેનો આધાર મરજી મુનસફી ઉપર રહેલો છે, અને તેથી એમ માનો કે કંઇપણ સ્વાર્થ કિંવા પરમાર્થ સાધવા તમારે એક એવા મનુષ્યની મુલાકાતે જવાનું છે કે જે સહેજ વારમાં કોઇની પણ વાત ન માને એવા હઠીલા સ્વભાવનો છે, અગર તો એવી મોટાઇભરી સ્થિતિવાળો છે, એવોતો તોછડા સ્વભાવ વાળો છે, એવો તો તન, ધનના ગર્વવાળો છે કે ભલ ભલાં મનુષ્યોની વાતોનો પણ તેની આગળ કંઇ પત્તો લાગે તેમ નથી, ભલ ભલાં મનુષ્યોથી પણ તેની મહેરબાની મેળવી શકાય તેમ નથી, છતાં પણ તેની મુલાકાતે જઈ અમુક કાર્ય કરવાની તેને બળાત્કારથી ફરજ પાડવાની તમારી ઇચ્છા છે. તો એવા મનુષ્યને પણ તમે નીચે બતાવ્યા મુજબ વિધિથી તમારા આધીન બનાવી શકો છો.

વશીકરણ વિદ્યાની શકિત અમલમાં મુકવાનો વિધિ— એમ માનો કે આ વિદ્યાના જ્ઞાનથી તમે તદન અજ્ઞાત છો, પરંતુ તમારા બદલે બીજો કોઇ મનુષ્ય કે જેણે આ વિદ્યાની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી છે તે મનુષ્ય તમને એકાંતમાં મળવા આવ્યો છે, અગર તો જાહેર મેળાવડામાં, મિત્ર મંડળમાં કે એવાજ બીજા સ્થળે તમે એ-

હેલાછો ત્યા આગળ આવી દાખલ થયેા છે; તેા તે મનુષ્ય આવતાની સાથેજ તમારું લક્ષ્ય તેના પ્રત્યે નહિ ખેંચાય એ બનવા યેાગ્ય છે. કારણ એવી શકિતવાળેા મનુષ્ય જે સ્થળે જાય છે ત્યાં આગળ સાધારણ મનુષ્યેાની માફક આગળ પડી જાહેરાતમાં આવવાની કંઇ પણ ધાંધલ નહિ કરતાં ઘણીજ શાંતતાથી બેસી રહે છે, અને તેથી તેના પ્રત્યે શરૂઆતમાં તમે બે દરકારીવાળા બનેા છેા; પરંતુ થેાડાંએક સમય પછી તમારા અંતઃકરણમાં કેાણ જાણે ક્યાંથીએ એકાએક તે મનુષ્યને જેાવાની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેને જેાતાની સાથેજ એ મનુષ્યમાં કંઇક વિચિત્રતા, કંઈક અદ્દભુતતા, કંઈક વિલક્ષણતા રહેલી છે એવી તમારા અંતઃકરણમાં સજ્જડ છાપ પડી જાય છે એ " કાંઇક " તે શું છે તે બદલ તમે જરા પણ કહી કે કલ્પી શકતા નથી, તેમજ એ "કાંઇક" તેના શરીરમાં કયાં આગળ રહેલું છે તે પણ તમે જેાઈ શકતા નથી, તેા પણ તમારા મનમાં એવી ખેંચાણની લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે કે તેને તમે રેાકી શકતા નથી અને તેથી એ " કાંઇક " નેા શેાધ કરવા તેના ચહેરા ઉપર તમારી નજર દેાડાવ્યાં કરેા છેા, પરંતુ ત્યાં આગળ પણ તમને કંઇપણ દ્રષ્ટિએ આવતું નથી, અને ઉલટા જેમ જેમ વધારે બારીકીથી તેનું અવલેાકન કરેા છેા તેમ, તેમ એ " કાંઇક "ના વધારે અને વધારે મેાહ પાશમાં સપડાતા જાઓ છેા, અને તેથી જે મનુષ્ય થેાડી મિનિટેા અગાઉ તમને બિલકુલ અજાણ્યેા હતેા, જેને તમે બિલકુલ ઓળખતા નહેાતા, જેની તમે જરા પણ દરકાર કરતા નહેાતા તે મનુષ્ય કેાણ છે એમ ઓળખવાની તજવીજમાં પડેાછેા, અને તેનું નામ સાંભળવા

પછી તેનો સમાગમ કરવાની અર્થાત તેની સમીપ જઇ તેના સાથે વાતચિત્ત કરવાની આતુરતા વાળા બનો છો. અને પછી વાતચિત્ત કરવામાં તે મનુષ્ય જે કંઇ બોલે છે તેનો દરેક અક્ષર, દરેક શબ્દ તમારા અંતઃકરણમાં સજ્જડ ઘર કરે છે.

જેને તમે વશીકરણ વિદ્યાના નામે ઓળખો છો, અથવા તો જેને તમે મેસ્માટીઝમ્ કે મોહીની કહો છો તેની પ્રાથમિક અસર આવીજ રીતે લાગુ પડે છે અને તેનું છેવટ પરીણામ એ આવે છે કેઃ—જ્યારે તે રજા લેઇ તમારાથી છુટો પડે છે ત્યારે તેના ગયા પછી તરતજ પાછું તેનું તમને સ્મરણ થાય છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ તેને પાછો તમારી સામે ઉભો રહેલો જોવા ઇચ્છતા હો, અથવા તો તેની સાથે ફરીથી કંઇ વાત કરવા માગતા હો એવી તીવ્ર લાગણીઓ વારંવાર તમારા મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે; જેને તમે વીસરી જવા માગો છો, પરંતુ એમ બની શકતું નથી, અને જેમ જેમ તમે તેને વીસરી જવા માગો છો તેમ તેમ ઉલટી વધારે અને વધારે તીવ્ર લાગણી ઉત્પન્ન થતી જાયછે. જેથી હવે તમને બીજું કંઇ પણ કામકાજ કરવું ગમતું નથી, બીજી કોઇ પણ બાબતમાં મન પરોવાતું નથી, પરંતુ વારંવાર એની એ લાગણી ઉત્પન્ન થયાં કરે છે. અને તેથી આખરે મનમાં બબડવા લાગોછો છેઃ—અરે ! એ કયાં ચાલ્યો ગયો ? પાછો કયારે આવશે ? જરા વધારે વાર સુધી ઉભો રહ્યો હોત તો કેવું સારૂં ! જરા વધારે વાતચિત્ત થાત ! હવે એ ફરીથી મળે તો.........

અરે ! આતો પહેલી મુલાકાતનો ખેલ છે, વશીકરણ વિદ્યાની પ્રાથમિક અસરની છાપ તમારા મન ઉપર પડી ચુકી છે તેનું

પરીણામ છે. તમને તેની મોહીની લાગી છે તેની લાગણી છે, પરંતુ એ વશીકરણ કે મોહીનાની અસર કંઇ એટલેથીજ અટકતી નથી, પરંતુ જો તે મનુષ્ય તમારી સાથેની મુલાકાતોના હવે પછીના બીજા દરેક પ્રસંગો વખતે પણ જો પોતાની એ શકિતનો માર તમારા ઉપર ચલાવ્યાંજ કરે છે તો તેનું પરીણામ એ આવે છે કે આખરે તમે તેની ઇચ્છાને આધીન થાઓછો.

આવી રીતે તમને તેની ઇચ્છાનુસાર આધીન બનાવવાને પોતાની શકિતનો ઉપયોગ તે કેવી રીતે કરે છે? યાદ રાખજો કે તેના પ્રયોગની પ્રાથમિક શરૂઆત તે પોતાની દ્રષ્ટિ મારફતેજ કરે છે. તમારી તરફ તે પોતાના ડોળા ફાડીને કે તાણીને ઘુરકવાની રીતે તાકતો નથી, પરંતુ શાંન્ત મને અને કંઇ પણ ધાંધલ સિવાય એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિ વડે શાંત, મધુર અને ભવ્ય દૃષ્ટિથી અર્થાત્ જાણે કોઇ વિષયના ધ્યાનમાં મગ્ન હોય તેવી સ્થિતિથી તમારા પ્રત્યે જુએ છે અને તમારા ચિત્તનું તેના પ્રત્યે આકર્ષણ થાઓ એવી પ્રબળ મનો ભાવનામાં રમ્યાં કરે છે. આજુબાજુનાં મનુષ્યો શું કરે છે. એ પ્રત્યે તે બીલકુલ લક્ષ આપતો નથી. પરંતુ પોતાના સંકલ્પમાંજ તે મસ્ત થયેલો હોય છે. તેને પોતાના કાર્ય ઉપર પૂર્ણ ભરોસો હોય છે. અર્થાત્ પોતાની શકિત ઉપર તેને એવો વિશ્વાસ હોય છે કે કદાચ.કુદરત રૂઠે તો પણ પોતાના પ્રયોગમાં તે કદી નિષ્ફળ થવાનો નથી.તે કંઇ તમારી એક કે બે આંખોની અંદરજ તકાસીને જોતો નથી, પરંતુ ખરી રીતે તો તમારી બન્ને આંખોની મધ્યમાં ભ્રકુટી ઉપર એટલે નાકની દાંડી ઉપર વચોવચમાં જુએ છે. આમ હોવા છતાં પણ તેની આવી વર્તણુક માટે ચેષ્ટા કરવા-

નું કંઈ પણ કારણ તમારા ધ્યાનમાં આવતું નથી. પરંતુ તેના પ્રત્યે પ્રેમ ભરી લાગણીથી તમારૂં ચિત્ત ખેંચાય છે, અને તેથી તેનામાં કંઈક વિશેષ હૈવત છે એમ સમજી તેની સાથે વાતચિત્ત કરવાનું મન થાય છે.

આવી રીતે પોતાની નજરના મારથી તમારા મનનું આકર્ષણ કરી તેના ઉપર જ્યારે તે પોતાનો અંકુશ જમાવતો જાય છે. તેવા સમયે તેના તરફ દ્રષ્ટિ કરીને જો તમે તેની સાથે કંઇ વાત કરવા લાગો છો, તો તે વખતે તેની આ ગુપ્ત ક્રિયા વિષે અર્થાત એ પ્રમાણે જોવાની રીતભાત વિષે તમને શંકા ઉત્પન્ન થાય નહિ એટલા માટે પોતાની દ્રષ્ટિનો માર બંધ કરે છે, અર્થાત પોતાની દ્રષ્ટિની સ્થિરતા તમારી ભ્રગુટી ઉપરથી ફેરવી નાખે છે, અને તમે જે કંઇ બોલો છો તે દરેક શબ્દ કરોડો રૂપીઆની કિમતનો ગણી મ્હોડામાંથી નિકળતો અને નિકળતો તે વધાવી લેતો હોય તેવા પ્રસન્ન મનથી અને પ્રેમભરી દ્રષ્ટિથી તમારા મ્હોડા સામે જોઇ રહે છે. તમારે જે કંઈ બોલવાનું હોય તે બોલી રહ્યા પછી તરતજ તેનો પ્રત્યુત્તર ન આપતાં જાણે તમારા દરેક કથનનો ભાવાર્થ સમજવા માટે ફરી ફરીને મનન કરતો હોય તેવી રીતે થોડીવાર સુધી ધ્યાન મગ્ન થઇ જાય છે. ખરી રીતે તો આ વખતે તમારા શબ્દોનો લેશમાત્ર પણ તે વિચાર કરતો નથી, પરંતુ પોતાને જે કંઇ પ્રત્યુત્તર દેવાનો છે, તેની તમારા અંતઃકરણમાં સજ્જડ છાપ પડે એટલા માટે એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિથી પોતાના શબ્દોમાં પ્રબળ પ્રાણુ શક્તિ અને દ્રઢ સંકલ્પ બળ દાખલ કરતો હોય છે, અને તેથી તમારૂં બોલવું

સાંભળી લેઇ થોડા એક સમય સુધી મુંગો રહ્યાબાદ તમારા અંતઃકરણ ઉપર તેની ઇચ્છાનુસાર અંકુશ ચલાવવા પોતાના શબ્દોને એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિથી પ્રાણશકિત અને સંકલ્પ બળથી યુકત કર્યાબાદ તમારા શબ્દોનો પ્રત્યુત્તર આપવાને જ્યારે તે તમારી સાથે વાત કરે છે, ત્યારે ઘણીજ સભ્યતા, મધુરતા, અને કુશળતાથી બોલે છે. અને તે વખતે પાછો " નજરનો માર " ચાલુ કરે છે અર્થાત્ ભવ્ય અને સ્થિર દ્રષ્ટિથી તમારી બન્ને આંખોના મધ્ય ભાગે એટલે ભ્રકુટીમાં જોતો રહે છે. પરંતુ તેની એ દ્રષ્ટિ ભવ્ય હોવા છતાં પણ એટલી બધી મધુર, એટલી બધી પ્રેમ ભરી, એટલી બધી નિર્દોષ, એટલી બધી શાન્ત જણાય છે કે તેની એમ જોવાની રીત વિષે તમને યત્કિંચિત પણ શંકા ઉપસ્થિત થતીજ નથી.

તમારી સાથેની પોતાની વાતચિત્ત દરમ્યાન પ્રસંગોપાત આ રીતે પોતાની નજરનો મારો તમારા ઉપર ચલાવ્યા પછી જ્યારે તે તમારી પાસેથી રજા લેઇ વિખુટો પડે છે તે વખતે બોલવા ચાલવાની અત્યંત પ્રેમભરી રીતભાતથી, હીંડવા ચાલવાની વિલક્ષણ ઢબછબથી, પ્રેમ ભરી દ્રષ્ટિથી અને વિયોગ દર્શક મુખમુદ્રાથી પરંતુ ચિત્તવેધક મનોભાવનાથી એક એવી તો મોહક અસર તમારા અંતઃકરણમાં નાંખતો જાય છે કે જેના લીધે વારંવાર તેનુંજ સ્મરણ તમને થઇ આવે છે. તેનાજ નામની તમને તાલાવેલી લાગે છે.

બીજા મનુષ્યનું અંતઃકરણ કે જે તેના પોતાનાજ અધિકારની વસ્તું છે. અને તેથી તે અંતઃકરણદ્વારા ફાવે તેવા વિચારો કરવાનો તેને કુદરતી રીતેજ જન્મ સિદ્ધ હક છે. એ હક તેના પાસેથી છીનવી લેવાને અર્થાત તેના મનને તમારા કબજે કરીને તેના મ-

નમાં તમારી સત્તા સ્થાપન કરીને તમારી ઇચ્છાનુસાર કાર્યો કરા-વવાને માટે તમોએ પ્રાપ્ત કરેલી વશીકરણ વિદ્યાનો શક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે આ ઉપરથી સમજવામાં આવ્યું હશે; અને તેથી બીજા મનુષ્યને વશ કરવાના ઇરાદાથી જ્યારે જ્યારે તમે તેની મુલાકાતે જાઓ ત્યારે દ્રઢ સંકલ્પબળ અને શાન્ત મન સાથે તેની આગળ જઇ એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિથી તેની બન્ને આંખોના વચ્ચે એ-ટલે નાકના થડ આગળ ભ્રકુટીની જગ્યાએ સ્થિર દ્રષ્ટિથી જોતાં ઊભા રહેજો. અને જ્યારે તે તમારી સાથે કંઇ પણ વાતચિત્ત કરવા લાગે ત્યારે તમારી દ્રષ્ટિ તે સ્થળેથી ખેંચી લેઇ તેના શરી-રના બીજા કોઇ પણ ભાગ ઉપર સ્થાપન કરજો. જાણે તેનાં કપ-ડાં કે શરીરને જોતા હો અથવા તો એમાંનું કંઇ પણ ન જોતાં માત્ર તેનું બોલવું ધ્યાન પુર્વક સાંભળતા હો તેવી રીતે દ્રષ્ટિને નીચી રાખી તેનું બોલવું શાન્ત મનથી સાંભળતા રહેજો, અને તેના પ્રત્યુત્તર માટે દ્રઢ સંકલ્પ બળવાળા શબ્દો ગોઠવ્યાં કરજો. કદાચ તે પોતાનો ઉભરો પુર્ણ ક્રોધયુકત શબ્દો વડે ખાલી કરતો હોય અને તેથી અધવચમાંજ તમને કંઈ ઉત્તર આપવાની જરૂર જણાય તો પણ એક શબ્દ બોલતા નહિ. કારણ એમ કરવાથી તેનો જુસ્સો શાન્ત થવાને બદલે ઉલટો બેવડા જોરથી વધશે, અને તેથી એક વખત તો તે જે કંઈ બોલે તે બધું નિર્ભય અને શાન્ત મનથી સાંભળ્યાજ કરજો, જ્યારે તે પોતાનો બધો ઉભરો બહાર કાઢી નાંખી છેવટે શાન્ત થાય. બોલતો બંધ પડે ત્યારે પછાં શાન્ત પણ ગંભીર મુદ્રાથી નિર્ભયપણે પુરતા સંકલ્પ બળ સાથે તમારો પ્ર ત્તર શરૂ કરજો. અને તે વખતે પાછી તમારી દ્રષ્ટિ તેની ભ્રકુટીમ

સ્થાપન કરજો. દ્રષ્ટિની એ આકૃતિ એવી મધુર રાખજો કે તમે શું કરો છો તે બદલ સામા મનુષ્યને યત્કિંચિત પણ વ્હેમ પડે નહિ અથવા તો તમારી વર્ત્તણુક બદલ યત્કિંચિત પણ શક આવે નહિ. તમે જે કંઇ બોલો તે શાંતતાથી બોલજો, અને જાણે નિખાલસ દીલથી કહેતા હો તેવો હાવ ભાવ રાખજો. વળી તમે જે કંઇ બોલો છો તે જાણે પેલી ભ્રકુટીનેજ કહેતા હો એવી રીતે જોઇ રહીનેજ બોલજો. ડોળા ધુરકીને કદી પણ જોતા નહિ, પરંતુ શાન્ત મનથી, શાન્ત ઢબછબથી અને શાન્ત દ્રષ્ટિથી ધીમા સ્વરે વાત ચલાવજો, જેથી તમારી શકિતના પ્રભાવનું તેના અંતઃકરણમાં પ્રતિબિંબ પડશે, તેથી તરતજ તે મનુષ્ય બેચેન હોય તેમ આંખો ફફડાવતો માલમ પડશે. હવે તે તમારી સામે પોતાની દ્રષ્ટિ વધારે વાર ટકાવી શકશે નહિ. તમારા તેજમાં તે અંજાવા લાગશે, જેથી પોતાની દ્રષ્ટિ આમ તેમ ફેરવવા લાગશે. પરંતુ તમે તેને એમ કરતો અટકાવજો, અને ગમે તે રીતે તે તમારી તરફ જોયાંજ કરે એવો પ્રયત્ન કરજો.

આ પ્રમાણે તેમની સાથે થયેલી તમારી પહેલીજ મુલાકાતનું પરીણામ ગમે તે આવે તો પણ તેથી તમે નિરાશ થતા નહિ. કારણ તેની ભ્રકુટીદ્વારા તેના મગજ ઉપર દ્રઢ મનોભાવ યુક્ત દ્રષ્ટિબળના તમોએ નાખેલા પ્રભાવની અસર કદી પણ ખાલી જશે નહિ. અને તેથી તમને એકદમ તે ભુલી જશે નહિ, જેથી એ વખત જો કે તમારી અવગણના કરી હશે તો તરતજ પોતાની એ ભૂલ ધ્યાનમાં લાવી બીજી વખત તમને મળવાની ઇચ્છા ધરાવશે, અને બીજી મુલાકાત વખતે તમારી જોડે તે વધારે પ્રેમથી વાત કરશે. આ રીતે

તમારી શક્તિ જેમ, જેમ તેના ઉપર વધારે અમલ ચલાવતી જશે, તેમ તેમ તમારી સાથે વધારે સ્નેહભર્યા સબંધમાં તે ગુંચવાતો જશે. અને આખરે તમારી ઇચ્છાને આધીન થશે.

વશીકરણ વિષય સબંધીના આ કરતાં પણ વિશેષ ચમત્કાર વાળા અનેક પ્રયોગ કહી શકાય એમ છે. પરંતુ આજકાલના યુગના મનુષ્યો કે જેઓ પરમાર્થ કરતાં સ્વાર્થવાળી બુદ્ધિ વિશેષ ધરાવે છે, તેઓ આવા પ્રયોગોનો દુરૂપયોગ કરશે એમ ધારી વિશેષ પ્રયોગો સમજાવવા બંધ રાખું છું. છતાં પણ પ્રસંગ વશાત્ એટલું કહેવું યોગ્ય ધારૂં છું કે જેમ સાદા કાચમાં પડેલાં સૂર્યનાં કીરણો વિશેષ પ્રભાવ પાડી શકતાં નથી. તેવીજ રીતે શિથિલ પ્રાણબળ, શિથિલ મનોબળ અને ચંચળ દ્રષ્ટિ વડે બહાર પડેલી મનોભાવના પણ બીજા ઉપર કંઇ વિશેષ અસર કરી શકતી નથી; કારણ તેનો પ્રભાવ શિથિલ હોય છે. પરંતુ તેજ સૂર્યનાં કીરણો અંતરગોળ સૂર્ય કાચના મધ્ય ભાગમાં એકત્ર થઇ માત્ર એક બિન્દુ દ્વારાજ બહાર પડે છે ત્યારે તેના પ્રભાવથી ગમે તે વસ્તુ સળગી ઉઠે છે. તેવીજ રીતે પ્રબળ પ્રાણબળ અને પ્રબળ મનોભાવનો દ્દઢ સંકલ્પ રૂપે એકત્ર થયેલો પ્રવાહ જ્યારે સ્થિર દ્રષ્ટિ રૂપી મધ્યબિન્દુમાંથી બહાર પડે છે, અને વળી તેનું અમુક મનુષ્યના મગજના દ્વાર સ્વરૂપ ભ્રકુટી ઉપર સીધી રીતે પ્રતિબિંબ પડે છે ત્યારે તેની અસર કદી પણ વ્યર્થ ન જતાં બીજા મનુષ્યના ચિત્તનું સચોટ રીતે આકર્ષણ કરે છે એ વાતમાં કંઇ પણ સંશય નથી. એકાદ ઉત્તમ વક્તા, એકાદ નાટકનો એકટર, એકાદ ઉત્તમ ગવૈયો એકજ વખતે હજારો મનુષ્યોનાં ચિત્તો પોતાની તરફ આકર્ષી શકે છે.

એનું કારણ બીજું કંઇ પણ નથી, પરંતુ આવી શક્તિ તેણે કેળવી હોય છે, અથવા તો કુદરતી રીતેજ તેને બક્ષીસ થયેલી હોય છે, જેથી તેના કાર્યની સફળતામાં તેને પુર્ણ વિશ્વાસ હોય છે. દરેક મનુષ્યોના મનનું આકર્ષણ થાય એવું ઉત્તમ કાર્ય હું કરીશ એવી તેને આત્મશ્રદ્ધા હોય છે, બીજા મનુષ્યો શું કહે છે. કિંવા શું કરે છે તે જોવા કે સાંભળવાની બીલકુલ દરકાર રાખ્યા સિવાય નિડરપણે પોતાનું કાર્ય કરવામાંજ એકાગ્ર ચિત્તથી તે તલ્લીન થાય છે, તે જે કંઇ કરે છે તે બીજાનું મનરંજન કરવાની ઇચ્છાથી કરતો નથી, પરંતુ પોતાના મનમાં તીવ્ર અસર થાય એવી લાગણીથીજ કરે છે.

તમે પણ આવી રીતે તમારી શકિતને ખીલવશો અને તેનો સ્વાર્થ બુદ્ધિથી નહિ પરંતુ પરમાર્થ બુદ્ધિથી ઉપયોગ કરશો તો માત્ર એક નહિ પરંતુ હજારો મનુષ્યોનાં ચિત્તોનું એકી સાથે આકર્ષણ કરી શકશો. હજારો મનુષ્યો પાસે તમારી ઇચ્છા અનુસાર કાર્યો કરાવી શકશો. હજારો મનુષ્યોને ઇચ્છાનુસાર નચાવી શકશો. હજારો મનુષ્યોનાં તન, મન અને ધનના માલીક થઇ શકશો. હજારો મનુષ્યો માત્ર તમારી આંખેજ જોવા લાગશે. તમારા કાનો વડેજ સાંભળવા લાગશે. તમારી સલાહ મુજબજ વર્ત્તવા લાગશે. તમારા માટેજ તન, મનને અર્પણ કરવા લાગશે. તમારી આજ્ઞાઓનું કદી પણ ઉલંઘન નહિ કરવા લાગશે. એમાં કંઇ પણ સંશય નથી. યોગીઓમાં આવી શકિત એટલા બધા વિશેષ દરજ્જાનાં હોય છે કે તેની કંઇ, પણ હદજ આંકી શકાય તેમ નથી. રોઓ તો જે જે સ્થળે દ્રષ્ટિ કરે છે તે તે સ્થળમાં વસતાં તમામ

પ્રાણીઓ માત્ર મુગ્ધવત્ મોહવશ થઈ જાય છે. તેઓ તો જેના માટે સંકલ્પ કરે છે, તે ભલે દાનવ, માનવ કે દેવ હોય તો પણ તે તત્ક્ષણ ત્યાં આવી તેઓના ચરણ કમળનું શરણ લે છે, તો પછી એકાદ સિંહ, વાઘ કે મનુષ્ય જેવી સાધારણ વ્યકિતને વશ કરવાની તો ગણતીજ શી !

પ્રકરણ ૭ મું.

વિશ્વદ્રષ્ટિ અથવા અતિન્દ્રિય જ્ઞાન.

તમારા મનમાં કદાચ એવી શંકા ઉત્પન્ન થઈજ હશે કે આપણી આ વાત ચિત્તનું નામ "વિશ્વદ્રષ્ટિ" રાખવામાં આવેલું હોવા છતાં હજુ સુધી તે સબંધિ એક અક્ષર પણ બોલવામાં આવ્યો નથી, એક અક્ષર પણ સમજાવવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ આડાઅવળા વાર્તાલાપમાંજ સમય વ્યતીત કરવામાં આવ્યો છે તેનું કારણ શું ? આવી શંકા ઉદ્દભવ પામે એ સ્વભાવિકજ છે. કારણ આપણી વાતચિત્તમાં લાંબો સમય વહીગયોછે, છતાં વિશ્વદ્રષ્ટિ સબંધ ખાસ વિવેચન કરવામાં આવ્યું નથી; જો કે ઉપલક દ્રષ્ટિથી જોતાં એમ લાગે છે તો પણ યાદ રાખજો કે અત્યાર સુધીમાં જે જે કંઇ કહેવામાં આવ્યું છે તેમાં પણ વિશ્વદ્રષ્ટિનું ગર્ભિત વર્ણન છે. અર્થાત વિશ્વદ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર સંપાદન કરવાને જે જે કંઈ જાણવું અગત્યનું છે. જે કંઇ સ્થિતિ જે કંઇ શકિત પ્રાપ્ત કરવાની આવશ્યકતા છે તે બધું સમજાવવામાં આવ્યું છે.

એમ માનો કે હવે તમે પ્રાણનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજ્યા છો. પ્રાણ શક્તિના પ્રબળ બળને જાગૃત કરતાં શીખ્યા છો. ત્રાટક એટલે દ્રષ્ટિની સ્થિરતા પણ સિદ્ધ કરી છે. ચિત્તની વૃત્તિ પણ એકાગ્ર થઇ છે. તમારો સંકલ્પ પણ દ્રઢ છે અને તેથી હરકોઇ વિષયનો વિચાર કરવાને જ્યારે ઇચ્છો છો ત્યારે સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓ તમારા મનને ચલાયમાન કરી શકતી નથી, પરંતુ ઇચ્છાનુસાર સમય સુધી એકાગ્ર વૃતિથી શાન્ત મને બેશી શકો છો. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, ભય, શોક, ચિંતા, અશ્રદ્ધા વિગેરે વિધ વિધ વિષયોના તર્ક–વિતર્કો, સંકલ્પ–વિકલ્પો તમારી એ શાન્તતાનો ભંગ કરી શકે એમ નથી, કારણ કે તેઓને તમે તિલાંજલિ આપી છે. તેઓને તમારા હૃદયમાંથી પદભ્રષ્ટ કર્યા છે. તેઓને તમારા અંતઃકરણમાંથી સદાને માટે બહિષ્કાર કર્યા છે, અને તેથી તમારૂં આંતર મન હવે તમે જે જે આજ્ઞાઓ કરો છો તે દરેકનો સ્વિકાર કરવાને જાગૃત થયું છે. જો એમ છે તો હું ધારૂંછું કે "વિશ્વદ્રષ્ટિ"ની પ્રાપ્તિ કરવાને હવે તમે યોગ્ય અધિકારી થયા છો, અને તેથી તે સબંધિ હવે આપણે વાતચિત્ત કરીએ.

વિશ્વ એટલે "સમસ્ત" અને દ્રષ્ટિ એટલે "જોવાનું સામર્થ્ય" એવો વિશ્વ દ્રષ્ટિ શબ્દમાંથી સામાન્ય અર્થ નીકળે છે, પરંતુ વિશ્વ એટલે "સમસ્ત" અને દ્રષ્ટિ એટલે "જોવાની સાંભળવાની અને સમજવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થવી" તેનું નામ વિશ્વદ્રષ્ટિ એવો વિપુલ અર્થ તેમા સમાયેલો છે.

પરંતુ આવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી એ કંઇ સહેજ વાત નથી, કારણ તમને પ્રથમ કહેવામાં આવ્યુંજ છે કે આપણે હાલમાં જે

ઇન્દ્રિયો વડે જોઇએ છીએ, સાંભળીએ છીએ, કિંવા સમજીએ છીએ તે બધી ઇન્દ્રિયો તો સ્થૂલ પદાર્થોમાંથી બનેલી છે. જેથી માત્ર દ્રષ્ટિગોચર સ્થૂલ પદાર્થોનેજ જોઇ શકે છે. સમીપમાં થતા સ્થૂલ અવાજોનેજ સાંભળી શકે છે, સ્થૂલ વિષયોનીજ કલ્પના કરી શકે છે, પરંતુ અગોચર વિષયોને જોવા, સાંભળવા કે સમજવાને માટે તો તદન અસમર્થ છે. અને તેથી અગોચર વિષયોના જ્ઞાન માટે તો બીજી અગોચર ઇન્દ્રિયો, અગોચર દ્રષ્ટિ, અગોચર કર્ણો, અગોચર મનનેજ કામે લગાડવાં જોઇએ. કારણુ અગોચર વસ્તુઓ, અગોચર વિષયો ત્યારેજ જોઇ કે સાંભળી શકાય છે જ્યારે કે સ્થૂલ વિશ્વની સ્થૂલ ઉપાધિના પ્રતિબંધને અળગો કરી સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો દ્વારા વિશ્વના મહા પ્રાણુ સાથે તમારા પ્રાણુ તત્વનો સંયોગ કરી શકો છો. આ રીતે સ્થૂલ વિશ્વના સ્થૂલ પદાર્થો કિંવા સ્થૂલ દેહની સ્થૂલ ઇન્દ્રિયોનો અટકાવ જ્યારે નથી નડતો ત્યારે દેશ, કાળ વિગેરેની કંઇ પણુ અડચણુ આડે આવ્યા સિવાય ગમે તેટલા દુર સ્થળના બનાવો, ગમે તેટલા દુર સ્થળની વાતો જોવામાં, સાંભળવામાં તેમજ સમજવામાં આવે છે. ગમે તે સમયની અર્થાત ભૂતકાળમાં થઇ ગયેલી, વર્ત્તમાન સમયમાં થતી અને ભવિષ્યકાળમાં થનારી બાબતોનું પણુ જ્ઞાન થાય છે.

આ રીતે વિશ્વદ્રષ્ટિની શક્તિ પ્રાપ્ત કરવામાં જે અગોચર ઇન્દ્રિયોની આવશ્યકતા છે તે બધી પણુ તમારી અંદરજ રહેલી છે, પરંતુ તેઓ તમારા સૂક્ષ્મ દેહમાં વાસ કરે છે, સ્થૂલ દેહમાં નથી. અને વળી જ્યાં સુધી તમારી આ સ્થૂલ દેહની ઇન્દ્રિયો કામ કરે છે ત્યાં સુધી તેઓ સુષુપ્તિ અવસ્થાને ધારણુ કરી રહેલી છે.

જાગૃત અવસ્થામાં નથી. જેથી તમારે વિશ્વદ્રષ્ટિની શકિત પ્રાપ્ત કરવી હોય તો હાલમાં જોવા સાંભળવા કે સમજવાનું કામ કરતી દરેક સ્થૂલ ઇન્દ્રિયોનો વ્યવહાર બંધ કરી તેના બદલે અગોચર સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો અર્થાત આંતર મન, આંતર દ્રષ્ટિ, આંતર શ્રવણશકિતને જાગૃત કરવી જોઇએ. આ ઇંન્દ્રિયો કંઇ સ્થૂલ દેહના અવયવો નથી. પરંતુ સૂક્ષ્મ દેહના અવયવો છે; અને તેથી તેઓને જાગૃત કરવા એ કામ જોઇએ તેટલું સરળ નથી. તો પણ તમે યોગ્ય અધિકારી થયા છો. અત્યાર સુધીની ક્રિયાઓના અભ્યાસ વડે તમારો એ ઇન્દ્રિયો ઓછા વધતા પ્રમાણમાં પણ જાગૃત થઇ ચૂકેલી છે અને તેનો અનુભવ પણ તમને પ્રસંગોપાત મળેલો છે. જેથી હવે તેઓને વિશેષ જાગૃત કરવાનું કાર્ય સાધારણ વ્યકિતની માફક તમારે માટે કઠીણ નથી. અને તેથી તેની સિદ્ધિ માટે આજ સુધીમાં જે જે અનેક વિધ માર્ગો શોધી કાઢવામાં આવ્યા છે. તેઓ પૈકી જે જે માર્ગો વધારે સરળ, વધારે નિર્ભય, વધારે અનુભવિક છે તેઓ સબંધી આપણે વાર્તાલાપ કરીએ.

૧. વિશ્વ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રથમ વિધિ—તમારા મનની સઘળી ભ્રમણાઓ, સઘળા તર્ક—વિતર્કો, સઘળા સંકલ્પ—વિકલ્પોને દુર કરીને પ્રથમ જણાવવામાં આવેલા ભય અને ઉપાધિ સિવાયના એકાંત સ્થળમાં પ્રવેશ કરો, અને પછી જમીન ઉપર કિંવા આરામ ચેરમાં (ખુરશીમાં) એવી રીતે બેસો કે બે ઘડી સુધી અંગોની હીલચાલ કરવી પડે નહિ અથવા તો સંભાળ રાખવી પડે નહિ. આ પ્રમાણે બેસી ચિત્તની વૃત્તિઓને શાન્ત કરી બે, ત્રણ પ્રાણાયામ કર્યા પછી એવો સંકલ્પ કરો કેઃ—" અમુક સ-

સ્વપ્નમાં હું ઊંઘી જાઉં અને બરાબર અમુક સમયે હું જાગી ઊઠું " આ રીતે સંકલ્પ કર્યા બાદ તમે બેઠા હો તેજ સ્થિતિમાં અંગને રાખવા છતાં પણ સૂખપૂર્વક રીતે જોઈ શકાય એવી રીતે બરાબર તમારી દષ્ટિના સામે ટેબલ ઉપર પારાની ગોળી, ઘીનો દીવો, પાણીથી ભરેલો કાચનો ગ્લાસ, અરીસો, સ્ફટિક મ-ણીના શાલીગ્રામ અથવા તો એવીજ બીજી કોઇ પ્રકાશમાન ચીજ રાખીને તેના ઉપર ત્રાટક કરો, અર્થાત્ મનમાં કોઇ પણ જાતના સંકલ્પ—વિકલ્પ સિવાય દષ્ટિને સ્થિર કરો. આ પ્રમાણે કરવાથી જો તમારૂં મન સ્થિર હશે, તમારો સંકલ્પ પ્રબળ હશે તો થોડા-જ સમયમાં નિંદ્રાવશ થઇ બરાબર ધારેલા સમયે જાગી ઊઠશો, અને તમારો સંકલ્પ શિથિલ હશે તો ધારેલા સમયમાં થોડો ફેર-ફાર પડશે. પરંતુ દરરોજના અભ્યાસથી એવો ફેરફાર પડતો બંધ થશે. અને તેથી તમારા સંકલ્પ પ્રમાણે ધારેલા સમયે બરાબર રીતે નિંદ્રાવશ થવાનો તેમજ જાગી ઊઠવાનો અભ્યાસ દઢ થાય ત્યારે પછી તમારે જે વિષય સબંધિ ભૂતકાળ, વર્તમાનકાળ કે ભવિષ્યકાળની હકીકત જોવી કે જાણવી હોય તે વિષયને એક કાગળ ઉપર લખીને તે કાગળને તમારી ત્રાટક કરવાની ચીજ પાસે મૂકીને એવો સંકલ્પ કરજો કે " જ્યારે હું નિંદ્રાવશ થાઉં ત્યારે મને વિશ્વદષ્ટિ પ્રાપ્ત થઇ આ બાબતનું યથાર્થ જ્ઞાન મળે, અને પાછો અમુક સમયમાં જાગૃત થાઉં ત્યારે મને તેનું યથાર્થ જ્ઞાન રહે ". આ પ્રમાણે સંકલ્પ કરી નિંદ્રાવશ થવાથી જો કે કેટલાએક દિવસો સુધી નિંદ્રાવસ્થામાં તમારા મનમાં એ વિષયનું જ્ઞાન નહિ સ્ફુરે પરંતુ દરરોજની તીવ્ર લાગણીના પ્રભાવથી, તીવ્ર ઇચ્છા બળના

પ્રતાપથી, તીવ્ર સંકલ્પ બળના પરીણામથી થોડાજ સમયમાં નિંદ્રાવસ્થામાં એ વિષય સબંધિ જાણે સ્વપ્નું આવ્યું હોય તેમ તમારા મનમાં વિચારો સ્ફુરશે. એ વિષય સબંધિ કંઇક અવનવું જોવા, સાંભળવામાં કે સમજવામાં આવવા લાગશે. અને જાગ્યા પછી તેનું સ્મરણ પણ રહેશે. જેથી જે કંઇ સમજવામાં આવ્યું હોય તેની પરીક્ષા કરી જોજો. કદાચ શરૂઆતમાં આ હકીકત અસત્ય પણ ઠરશે. કારણ તેમાં કંઇપણ સત્ય ન હોતાં માત્ર તમારા મનની કલ્પનાઓના સંસ્કારોનું પ્રતિબિંબ, કલ્પનાઓનું સ્વપ્નવત્ મિથ્યા પરીણામ હશે. પરંતુ તેથી નાસીપાસ ન થતાં પૂર્ણ ઉત્સાહથી, પૂર્ણ શ્રદ્ધાથી તમારો અભ્યાસ શરૂ રાખશો તો ક્રમે ક્રમે સત્ય રહસ્ય જાણતા જઇ આખરે પૂર્ણ વિશ્વદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાને વિજયવંત થશો.

વિશ્વ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો દ્વિતીય વિધિ--પ્રથમ તમને સમજાવવામાં આવ્યુંજ છે કે તમારામાં પરમાત્માના જેટલુંજ સામર્થ્ય રહેલું છે, પરંતુ તેને કેળવીને ઉપયોગમાં લેવાનું જ્ઞાન તમે ગુમાવેલું છે, અને તેથી એ જ્ઞાન જો તમે પ્રાપ્ત કરોતો ઇશ્વર તુલ્ય અદ્ભુત પરાક્રમવાળાં કાર્યો કરી શકોછો. મારૂં આ કહેવું માત્ર તમે વિશ્વાસવડે માની શકો એમ છે, અને આવી શક્તિ માત્ર શ્રદ્ધાવડેજ પ્રાપ્ત કરી શકો એમ છે. રસાયણશાસ્ત્રની માફક તેનું કંઇપણ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, પ્રત્યક્ષ પુરાવો આપીશકાયતેમનથી. જેમ, જેમ અનુભવ મળતો જાય છે તેમ, તેમજ માત્ર તેની ખાત્રી થતી જાય છે. અને તેથી જો મારાં વચનો ઉપર વિશ્વાસ હોય તો તમને પ્રથમ કહેવામાં આવ્યું છે તેવા એક દિવ્ય, એકાંત સ્થળમાં

દુનિયાંદારીના બધા પ્રપંચોને બહાર મૂકીને રાત્રિના આઠ, કે નવ વાગ્યાના સુમારે પ્રવેશ કરો અને આરામચેર, કે કૉચફામાં કિંવા તમને યેાગ્ય લાગે તેવી રીતે બેસેા. અને જો લાઇટની જરૂર જણાતી હેાય તેા મીણબત્તી કિંવા ઘીનેા દીવેા સળગાવેા કેમકે તેનું તેજ બિન નુકશાનકારક છે. ગ્યાસલેટ, ગ્યાસ, વીજળી વિગેરેના દીવાઓ કે જે આંખને અત્યંત નુકશાનકારક હેાઇ મનને પણ વ્યગ્ર બનાવે છે તેને તેા છેટે પણ રાખશેા નહિ.

આ રીતે લાઇટ સળગાવી અનુકુળ સ્થિતિમાં બેઠા પછી તમારા બાહ્યમન સાથે સબંધ ધરાવનારા સઘળા ચિત્તના સંસ્કારો, ખ્યાલેા, કલ્પનાઓ, ચિંતાઓ, સ્મરણેાને દુર કરી શાન્ત વૃત્તિને ધારણ કરેા, અને પછી એકાદ, સ્થળ કિંવા મનુષ્ય કે જેને તમે પ્રથમ અનેક વખત જોયેલું હેાય તેની ચાલુ સ્થિતિ નિહાળવાની ઇચ્છા કરી નેત્રો બંધ કરેા. અર્થાત્ એકાદ વિષય કિંવા સ્થાનક ઉપર મનને લગાડેા કે જે તમારાથી અજાણ્યું ન હેાય. આ પ્રમાણે મનને તે વિષયના અવલેાકનની કલ્પનામાં દેાડાવ્યા પછી ઇચ્છા કરેા કે જાણે તમે તે સ્થળને જોઇ રહ્યા છે. આવી સ્થિતિમાં તમારી આંખેાને ૦। થી ૦॥ કલાક સુધી બંધ રાખેા અને તે સ્થળની જે, જે હીલચાલ, જે, જે ધમાલ, જે, જે લીલા, અંતર દૃષ્ટિથી તમારા જોવા કે સમજવામાં આવે તે બધી ઉપર ધ્યાન આપેા, જેથી અનેક સ્વરૂપેા, અનેક આકૃતિઓ, અનેક દેખાવેા, અનેક મનુષ્યેા, અનેક સંજ્ઞાઓ તમારા જોવામાં આવશે. પરંતુ તેમાં કંઇ પણ સત્ય ન હેાતાં પૂર્વે તમે તે સ્થળમાં જે, જે કંઇ જોયેલું હશે, જે, જે વિષયેાના સંસ્કારેા તમારા ચિત્તમાં

દઢપણે સંચિત થઇ ગુપ્ત રીતે રહેલા હશે તેનું જ પ્રતિબિંબ, તેનેાજ પ્રકાશ, તેનુંજ જ્ઞાન, તેનીજ પ્રતિમા તમારા અંતઃકરણમાં સ્ફુરી આવશે. છતાં આવેા અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી તે સ્થિતિમાં ફેરફાર થવા લાગશે, અર્થાત્ એ દેખાવેાની સ્થિતિમાં ફેરફાર પડતા જઇ પૂર્વે તમે નહિ જોયેલા હેાય તેવા નવિન દેખાવેા પણ તમારા મનની કલ્પિત દૃષ્ટિવડે જોવામાં આવશે. અને તેથી એમ થવા માંડે એટલે જે, જે કંઇ જોવામાં આવે તેની નેાંધ કરેા અને પછી જેવું તમારા જોવામાં આવ્યું તેવી તે સ્થળની ચાલુ સ્થિતિ છે કે કેમ તે બદલ તપાસ કરી તેમાં સત્યાસત્ય કેટલા અંશે રહેલું છે તેની ખાત્રી કરેા. જો કે શરૂઆતની પરીક્ષામાં તમને તેમાં વિશેષ સત્ય નહિ જણાય, કેમકે તમારા બાહ્યમનના ભૂતકાળના અનુભવના સ્ફુરણનું પરીણામજ તેમાં મૂખ્યત્વે સમાએલું હશે. પરંતુ જેમ જેમ તમારેા અભ્યાસ આગળ વધતેા જશે તેમ તેમ બાહ્ય મન બાહ્ય દૃષ્ટિ વિગેરેના બદલે આંતર મન, આંતર દૃષ્ટિ વિગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં જાગૃત થશે અને તેથી બાહ્ય ઇન્દ્રિયેાની પ્રવૃતિ શાન્ત થતી જશે જેથી ભૂતકાળના અનુભવના બદલે વર્તમાનકાળની સત્ય સ્થિતિનું ભાન થવા લાગશે, એટલુંજ નહિ પરંતુ ભવિષ્યકાળમાં થનારી તેમજ તમેાએ તે વસ્તુને જોઇ હેાય તે પહેલાંના સમયની તેની સ્થિતિ પણ સમજી શકાશે. માત્ર પૂર્ણ શ્રદ્ધા અને ઉત્સાહથી અભ્યાસ શરૂ રાખવેા જોઇએ.

આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાને માટે અઠવાડીઆમાં એાછામાં એાછેા ત્રણ વખત અભ્યાસ કરવેા જોઇએ અને તે દરેક બેઠક વખતે બનતું કરીને પૂર્વાભિમૂખે બેસવું જોઇએ. કેમકે પ્રાણતત્ત્વનેા પ્રવાહ

આ સૃષ્ટિમાં હમેંશાં પશ્ચિમમાંથી પુર્વ તરફજ વહે છે. જેથી એવી રીતે બેસવાથી વિશેષ પ્રાણ પ્રવાહની સહાય મળી શકે છે.

શરૂઆતમાં ૦। થી ૦॥ કલાક જેટલા સમય સુધી બેસવું. પરંતુ ધીમે ધીમે એ સમયમાં વધારો કરીને બે કલાક સુધી બેસવાનો અભ્યાસ પાડવો જોઇએ. અને જ્યારે ધ્યાન મગ્ન થાઓ ત્યારે શરૂઆતમાં એવી સાધારણ બાબતોના જ્ઞાન બદલ વિચાર કરવો જોઈએ કે જેના સત્ય સત્યની પરીક્ષા પણ તત્કાળ થઈ શકે. આ હેતુ સરળ રીતે પાર પાડવાને માટે ઉત્તમ રસ્તો એ છે કે પ્રયોગ કરવા બેસતા અગાઊ કોઇ બીજા મનુષ્ય પાસે તમે જાણી ન શકો તેવી રીતે કાગળ ઉપર કંઇ લખાવીને તે કાગળને કવરમાં બીડાવીને તમારી પાસે રાખી મુકવો અથવાતો કોઈ અજાણીચીજ પોતાની એકાદ પેટીમાં મુકાવી રાખવી અને પછી પ્રયોગ વખતે તે લખાણ કિંવા તે વસ્તુના જ્ઞાન માટે ધારણા કરી ધ્યાનમગ્ન થવું. અને જ્યારે ધ્યાનમુક્ત થાઓ ત્યારે જે કંઇ જોવા કે સમજવામાં આવ્યું હોય તેની પરીક્ષા કરવી.

આ પ્રમાણે સામાન્ય બાબતોના સબંધમાં આંતરમનમાં ઉદ્ભવેલાં અનુમાનો સત્ય ઉતરવાની જ્યારે પ્રતીતિ થાય ત્યારે તેનાથી આગળ વધીને હરકોઇ અજાણી વસ્તુના રૂપ, રંગ, ગુણ, ધર્મ, ચાલ, લક્ષણ, પ્રકૃતિ, સ્વભાવ વિગેરે બદલ, અથવા તો હરકોઇ મનુષ્ય, પ્રાણી વિગેરેની આરોગ્યતા, અનારોગ્યતા, મુસાફરી, સ્થલાંતર, અવસ્થાની—દશાની ફેરફારી, અકસ્માત, જીવન, મૃત્યુ, શત્રુ, મિત્ર, નામ, ઠામ વિગેરેના ત્રણેકાળના જ્ઞાન બદલ ધારણા કરવાનો અભ્યાસ કરો. અને તે દરેક ધારણાની સત્યતાની જેમ જેમ પ્રતીતિ થતી

જાય તેમ તેમ આગળ વધીને અદૃશ્ય જગતની અદૃશ્ય ચીજોના જ્ઞાન માટે પણ અભ્યાસ કરી છેવટે પરબ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરી જીવનનું સાર્થક કરો.

વિશ્વ દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાનો તૃતિય વિધિ—પ્રથમ તમને સમજાવવામાં આવ્યું છે કે માનવાત્મા આ સ્થૂલ વિશ્વમાંથી સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કર્યા પછી લિંગ દેહને સાથે લેઇને આ સ્થૂલ જગત્ સિવાય બીજું એક અદૃશ્ય આત્મિક જગત્ છે તેમાં વાસ કરે છે, અને કર્મફળાનુસાર સ્થિતિ ભોગવે છે. જેઓની મૃત્યુ વખતે કોઇ પણ જાતની મોહમાયામાં વાસના રહી ગઇ હોય છે તે કેટલાએક સમય સુધી ત્યાં વસીને પોતાની વાસના પુર્ણ કરવાને ફરીથી આ સ્થૂલ વિશ્વમાં જન્મ ધારણ કરે છે અને પુર્વ જન્મે કરેલાં કૃત્યો અનુસાર સ્થિતિ ભોગવે છે. જેઓ આ વિશ્વમાં આસુરી વૃત્તિથી વર્તતા હોય છે અને અનેક પ્રકારની મલીન તૃષ્ણાઓયુક્ત હોય છે તેઓ અદૃશ્ય જગતમાં જઇને ભૂત, પ્રેત કે પિશાચ જેવી અધમાવસ્થાને પ્રાપ્ત થાય છે. જેઓ સદાચારથી ચાલ્યા હોય છે, તેઓ સત્કર્મોના બળથી પોતપોતાના પુણ્યાનુસાર વિધવિધ શક્તિવાળાં વિધવિધ દેવ, દેવીઓનાં સ્વરૂપો ધારણ કરીને વસે છે તેઓનો પુનરજન્મ થતો નથી, પરંતુ ત્યાં વસીને અખંડ આનંદ ભોગવ્યાં કરે છે. અદૃશ્ય જગતમાં વસતા આવા પવિત્ર આત્માઓના મનમાં કદી પણ બીજાનું અમંગલ થાય એવો દુષ્ટ સંકલ્પ હોતો નથી, પરંતુ દરેકનું સારૂં થાય એવી મંગલ કામના હોય છે. અને તેથી ઉન્નત જીવનને પ્રાપ્ત કરવાને પ્રયત્ન કરતો કોઇપણ મનુષ્ય જો તેઓનું દઢ શ્રદ્ધાવડે સ્મરણ કરે છે તો સ્મરણ કરનારની યોગ્યતા,

અધિકાર, અને આવશ્યકિયતા જેટલી શક્તિવાળો એકાદ દેવ કિંવા દેવી તેને સહાય કરવાને પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપે, કિંવા એકાદ યેાગી, યતી કે મુસાફર જેવાં વિવિધ સ્વરૂપે આવી આગળ વધવાનો માર્ગ દર્શાવી જાય છે, કિંવા અપ્રત્યક્ષરૂપે સાધકના અંતઃકરણમાં જ્ઞાનનો પ્રભાવ પાડી જાય છે.

આ પ્રમાણે સચરાચર જગતનું કલ્યાણ કરવાની વૃત્તિવાળા, સચરાચર જગતનો અધેાગતિમાંથી ઉન્નતગતિમાંથી ઉદ્ધાર કરવાના પ્રયત્નવાળા અનેક પરોપકારી, અનેક પવિત્ર આત્માએા અદૃશ્ય જગતમાં વસે છે, અને વળી હરકોઈ જાતની ઇચ્છાઓ, હરકોઇ જાતનાં કાર્યો સફળ કરવાના વિષયમાં હરકોઇ વ્યક્તિને સહાય કરવાને સદા તત્પર હોય છે ત્યારે પછી વિશ્વ દૃષ્ટિ જેવા એક સામાન્ય વિષયની સિદ્ધિ માટે તેઓની સહાયતા મેળવવાના કાર્યમાં તેા સંદેહજ શાનેા ? માત્ર તે સાધ્ય કરવામાં તમારી શુભેચ્છા, અને દૃઢ શ્રદ્ધાનીજ ખામી છે અને તેથી જો:—

પાષાણને પણ ખેંચી લાવે તેવી તમારી દૃઢ શ્રદ્ધા હેાય, આકાશ તુટી પડે તેા પણ ફરે નહિ એવેા દૃઢ સંકલ્પ હેાય, સરોવરના મધ્ય ભાગ જેવું શાન્ત મન હેાય, સાધુ પુરૂષના જેવી શુભેચ્છાઓ હેાય તેા મારી સાથે તમારા એકાંત સ્થળમાં આવેા અને મનને શાન્ત કરીને બેસેા. તમારે યાદ રાખવું જોઇએ કે વિશ્વદૃષ્ટિ સાધ્ય કરવાની એક નહિ પરંતુ અનેક રીતેા છે અને તેથી જુદા જુદા સાધકેા પેાતપેાતાને અનુકુળ પડતી જુદી જુદી રીતનેા ઉપયેાગ કરે છે. કેટલાએક સાધકેા ખુલ્લાં નેત્રોવડે બેસીને વધારે સારૂં જોઇ કે જાણી શકે છે, ત્યારે બીજાઓને આ-

તરદષ્ટિથી જોવા કે આંતરમનથી સમજવા નેત્રો બંધ કરવાં પડે છે. કેટલાએકની ચિત્તવૃત્તિ અંધારામાં બેસવાથી વધારે જલદી શાન્ત થઇ શકે છે ત્યારે કેટલાએકને એમ થવાને વિશેષ અજવાળાની જરૂર પડે છે. કેટલાએક દ્રષ્ટિને આકાશ તરફ ઉંચી સ્થાપન કરીને અગમ્ય બાબતનો ખુલાસો મેળવી શકે છે, જ્યારે બીજાઓ નીચી દ્રષ્ટિ રાખવાથી વધારે ગુહ્યભેદ કળી શકે છે. કેટલાએકને ચિતશાન્તિના માટે એકાંતમાં બેસવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે બીજાઓ પોતાના જેવી વૃત્તિવાળા અનેક મનુષ્યોના વચમાં બેસીને વધારે સારૂ કાર્ય કરી શકે છે. કેટલાએક સાધકો કેવળ સંકલ્પ માત્રથી દ્રષ્ટિ અને મનને સ્થિર કરી શકે છે, જ્યારે બીજાઓને દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાને અન્ય સાધનની જરૂર પડે છે. કેટલાંએક સાધકો પોતાના આંતર મનની જાગૃતિથીજ વધારે સારૂં સમજી શકે છે, જ્યારે કેટલાએકો પોતાની શક્તિથી નહિ પરંતુ બીજી કોઇ દેવ, દેવી જેવી અદ્રસ્ય વ્યક્તિની સહાયતાથી પોતાનો હેતુ સફળ કરે છે. કેટલાએકોને પોતાની દ્રઢ શ્રદ્ધાના પ્રભાવથી આવી સિદ્ધિ અભ્યાસની શરૂઆતમાંજ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે બીજાઓના મનની સિથિલતાને લેઇને તેમ થવામાં વિલંબ લાગે છે.

આ પ્રમાણે જુદા જુદા સાધકોની જુદી જુદી પદ્ધતિઓ છે, તોપણ શરૂઆતના અભ્યાસીઓ કે જેઓની દ્રષ્ટિ વધારે સ્થિર થઇ નથી, જેઓનું આંતરમન વિશેષ રીતે જાગૃત થયું નથી તેઓએ તો આવી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવાને શરૂઆતમાં પોતાના જાતિ બળની નહિ પરંતુ કોઇ અદ્રસ્ય દૈવતની સહાય લેવી એ વધારે ઉત્તમ, વધારે સરળ માર્ગ છે. અને એ અદ્રસ્ય દૈવત જે કંઇ મા-

રીતિ આપે તે જોવા, જાણવા કે સમજવા માટે પ્રકાશવાળી ચીજ એ મુખ્ય સાધન છે. કારણ અદ્રશ્ય દૈવત જે કંઈ માહીતિ આપે છે તે ઘણું કરીને પ્રત્યક્ષ સ્વરૂપ, પ્રત્યક્ષ વાણીથી નહિ આપતાં સાંકેતિક સ્વરૂપ કે સાંકેતિક ચિન્હોથી આપે છે. જે સાંકેતના ઓળાઓ, આકૃતિઓ, પ્રકાશ વાળી ચીજની અંદર, પ્રકાશવાળી ચીજની મારફતે સારી રીતે જોઈ કે સમજી શકાય છે. આ કારણને લેઈને સાધારણ મનુષ્યોને આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવવાના કાર્ય માટે ઘીના દીવાઓ, કાચના આરસાઓ, પાણીથી ભરેલા કાચના ગ્લાસો, કાચના ગોળાઓ મણીઓ વિગેરે વિધવિધ પ્રકાશવાળી ચીજો વપરાય છે અને તેઓની મારફતે કરવામાં આવતા પ્રયોગો "વિશ્વદ્રષ્ટિ"ના બદલે હજરાયત, મહોલ્કલ વિગેરે વિધવિધ નામોથી ઓળખાય છે.

તમે પણ શરૂઆતના અભ્યાસી હો, તમારૂં આંતરમન પણ જોઇએ તેવું જાગૃત ન થયું હોય, તમારૂં બાહ્યમન હજુ જોઇએ તેવું શાન્ત ન પડ્યું હોય અને તેથી તમે જોઇએ તેવી એકાગ્ર ચિત્તવૃત્તિથી ધ્યાન મગ્ન ન થઇ શકતા હો તો, આ ક્રિયાનો અભ્યાસ એમને એમ કરવા કરતાં ઇંડા કે નારંગીના આકારનો કાચનો ગોળો કિંવા કાચનો ચોખંડો આરસો સાથે લેઇને એકાંત સ્થળમાં પ્રવેશ કરો અને એક ટેબલ ઉપર લાકડાની ફ્રેમ કિંવા ચોકઠાના આધારે તે આરસાને તમારી દ્રષ્ટિ સામે રહે તેમ બરાબર રીતે ઉભો ગોઠવો કે જેથી ગબડી પડી આડો થઇ જાય નહિ. આવી રીતે આરસાને ગોઠવ્યા પછી માત્ર દ્રષ્ટિ સામેની બાજુ ત્યાગ કરીને બાકીની ત્રણ બાજુએ તે આરસા ફરતું કાળું મુખ-

મલનું કપડું વીંટાળો કે જેથી તે આરસામાં માત્ર અદ્રશ્ય દૈવત જે જે કંઇ સાંકેતિક આકૃતિઓ બતાવે તે સિવાય તમારા મકાનની બીજી કોઇ પણ વસ્તુનો પડછાયો પડી શકે નહિ.

આ પ્રમાણે આરસાને ગોઠવ્યા પછી ઘીના સાત દીવા સં-ળગાવીને તે આરસાનો સમીપમાં આગળની બાજુએ ઘોડાના પગે જડવાના નાળ જેવી ગોળાકૃતિમાં ગોઠવો અને જો દિવસનો સમય હોય તો બારી, બારણાં બંધ કરીને માત્ર એ દીવાઓના પ્રકાશ સિવાય બીજી રીતે પડતા અજવાળાને અટકાવો.

આ પ્રમાણે વ્યવસ્થા કર્યા પછી તે ટેબલ નજીક એક ખુરસી ઉપર પુર્વાભિમુખે બેસો. બનતા સુધી શરૂઆતના અભ્યાસમાં તમે એકલાજ બેસજો, બીજા કોઇને જોડે રાખતા નહિ; કેમકે બીજાં મનુષ્યોની વૃત્તિઓ તમારા જેવી શાન્ત ન હોતાં ચંચળ હશે, બીજાં મનુષ્યોની વૃત્તિઓ તમારી ઇચ્છાની વિરૂદ્ધ હશે, જેની છાયા તમા-રા પ્રાણ ઉપર પડી તમારા મનને વ્યગ્ર બનાવશે, જેથી જોઇએ તેવી શાન્તતા, જોઇએ તેવી એકાગ્રવૃત્તિ રહેશે નહિ. અને તેથી બનતા સુધી એકલાજ અથવા તો તમારી પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે તેવાં મનુષ્યો સાથે બેસી તમારા બન્ને હાથોને ટેબલ ઉપર સપાટ રહે તેવી સ્થિતિમાં મુકી મનને શાન્ત કરી દ્રષ્ટિને ટેબલ ઉપરના આરસામાં સ્થાપન કરી એકાગ્રવૃત્તિથી સંકલ્પ કરો કેઃ—"અમુક **બાબતની અમુક સમયની સત્ય સ્થિતિના જ્ઞાન માટે આ સમયે હું અદ્રશ્ય જગતમાં રહેલા અસંખ્ય અદ્રશ્ય સ્વ-રૂપો પૈકી એકાદ ઉત્તમ સ્વરૂપનું, ઉત્તમ દૈવતનું, ઉત્તમ દેવ, દેવાંનું આવાહન કરૂં છું, તો એવું એકાદ દેવરૂપ આવી**

મારી સામે ટેબલ ઉપર મુકેલા આરસા મારફતે સાંકેતિક આકૃતિઓથી સત્ય રહસ્યનો મને બોધ કરે."

તમને પ્રથમ કહેવામાં આવ્યું જ છે કે સ્થૂલ દેહના પ્રતિબંધમાંથી જ્યારે લિંગ દેહ મુકત થાય છે, ત્યારે તેને સ્થૂલ જગતના સ્થૂલ પદાર્થોની કિંવા દેશકાળની ઉપાધિ નડી શકતી ન હોવાને લીધે આ વિશ્વમાં સમીપ કિંવા દુર થતી, થનારી કિંવા થએલી અનેક ઘટનાઓ જાણવાને શકિતમાન થાય છે. આ નિયમને અનુસરીને દેવ, દેવી સ્વરૂપ ધારી અદ્રસ્ય આત્માઓ કે જેઓ સ્થૂલ દેહની ઉપાધિથી મુકત થયેલા છે તેઓ પણ અનેક બાબતો જાણવાની શકિત ધરાવે છે અને તેથી તેઓની મારફતે પણ તમે અનેક ગુહ્ય વાતોનો ભેદ જાણી શકો છો, અનેક પ્રકારનું ગુહ્યજ્ઞાન અને ગુહ્ય સલાહ મેળવી શકો છો. જો કે પરબ્રહ્મ સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ કરી આપવા જેટલી તો એ દેવ, દેવીઓમાં શકિત નથી, કેમકે પોતે કરેલાં પુણ્યોનું ફળ ભોગવવાની લાલસાના આવરણના લીધે પરમાત્મા સ્વરૂપને જાણી શકવા જેટલી ગતિ તેમને પ્રાપ્ત થયેલી હોતી નથી, તો પણ સ્થૂલ દેહનો ત્યાગ કરેલો હોવાથી બીજી અનેક વાતો જાણવાનું, અનેક અગમ્ય સ્થળોએ પ્રવેશવાનું તેઓમાં સામર્થ્ય રહેલું હોય છે અને તેથી તેઓની સહાયતાથી ચોર, માલ કે ખુન કરનારનો પતો મેળવી શકાય છે. અનેક યુગથી જમીનમાં ડટાયેલા ગુપ્ત ધન ભંડારોને જાણી શકાય છે. હરકોઇ પ્રાણી, પદાર્થની ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનકાળની સ્થિતિ જાણી શકાય છે. હરકોઇ મનુષ્યનું મૃત્યુ, મંદવાડ, સુખ, દુઃખાદિ દશાનો ફેરફાર વિગેરે સમજી શકાય છે, અને તેથી તમારા મનમાં જે કંઇ જાણવાની ઇચ્છા

હોય, જે ઇચ્છાની સફળતા માટે તમે બેઠા હો તે બદલ દઢ સંકલ્પ કરીને આરસા ઉપર દ્રષ્ટિની બાટક લગાવો અર્થાત શાન્ત અને સ્થિર દ્રષ્ટિથી એકી નજરે જોતા રહો.

આ પ્રમાણે ૰। થી ૰ાા કલાક સુધી શાન્ત મને અને સ્થિર દષ્ટિએ બેસવાથી તમારી શ્રદ્ધા, તમારો સંકલ્પ જો દઢ હશે તો પહેલાજ દિવસે અને શિથિલ હશે તો બે, ચાર દિવસ બેસવાથી એકાદ દેવનું આવાહન થશે જેના ચિન્હ તરીકે આરસામાં તમને કોઇ મનુષ્ય જેવી, યોગી જેવી અથવાતો કલ્પનામાં આવી ન શકે તેવા વિચિત્ર સ્વરૂપવાળી આકૃતિ દષ્ટિગોચર થશે. અને તેથી એવી આકૃતિ જણાય ત્યારે તમારા મનથી જે કંઇ જાણવાની જીજ્ઞાસા હોય તે સબંધિ પ્રશ્નો પુછો અને પછી જે, જે જોવામાં આવે તે બધું કાળજીપુર્વક લક્ષમાં લેઇ તેનો ભાવાર્થ સમજો. તમે જેમ જેમ પ્રશ્નો પુછતા જશો તેમ તેમ આરસામાં દેખાવો બદલાતા જશે. અર્થાત્ એક વખત જોવામાં આવેલી આકૃતિ જાણે હવામાં પીગળી જતી હોય તેવી રીતે અદશ્ય થઇ તેના બદલે તમારા પ્રશ્નાનુસાર બીજી, બીજી આકૃતિઓ એક પછી એક એમ દેખાવ દેશે, અથવાતો તમને વિધવિધ પ્રકારની સંજ્ઞાઓથી સમજાવવામાં આવશે, તે દરેકનો ભાવાર્થ બરાબર સમજીને આગળ પ્રશ્ન કરજો અથવા તો જો કંઇ ન સમજાય તે બદલ ફરીથી વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવવાનો પ્રશ્ન કરજો. કેટલીએક વખતે તમારા જોવામાં એવા અસાધારણ સંકેતો આવશે કે જેઓ તમને નજીવા જેવા માલુમ પડશે પરંતુ તેઓમાં પણ અત્યંત ગુહ્ય રહસ્ય સમાએલું હશે માટ તેઓ બદલ પુરતો વિચાર કરજો.

ધારો કે કોઇ અમુક મનુષ્ય બિમાર છે તેનું શું પરીણામ આવશે તે જાણવાને તમે બેઠા છો. તેના પરીણામમાં કોઇ કફન-વાળી આકૃતિ તમારી નજરે પડે તો તત્કાળ તેનું મૃત્યુ થશે એમ સમજજો. જો તેના શરીર ઉપર કે ઘરમાં નહિ પરંતુ હવામાં ઉડતું કફન નજરે આવે તો થોડા દિવસો પછી મૃત્યુ થશે એમ જાણજો. પરંતુ જો કબરસ્તાન કિંવા સળગતી ચિતા દૃષ્ટિએ આવે તો મૃત્યુ થઇ ચૂક્યું છે એમ માનજો.

તમે કોઇ ખોવાએલી કિંવા ચોરાયેલી વસ્તુનો પત્તો મેળવ-વાને બેઠા હો, અને તમારા જોવામાં કોઇ સ્ત્રી પુરૂષ કિંવા બીજા પ્રાણીની આકૃતિ જોવામાં આવે તો તે વસ્તુ તેણે ચોરી છે કિંવા તેના કબજામાં છે એમ સમજજો. અને તે વ્યક્તિને તમે ઓળ-ખતા ન હો તો ઓળખ માટે ફરીથી પ્રશ્ન પુછશો કે જેથી આરસા-માં તેના નામ, ઠામના અક્ષરો લખાતા તમારી દૃષ્ટિએ પડશે, અ-થવાતો ઊંડા અવાજથી જાણે કોઇ તમને કંઇ કહેતું હોય તેમ આભાસ થશે; અને તેથી તે અવાજને તમે બરાબર લક્ષપુર્વક સાં-ભળજો. વળી તે માલને કીયા સ્થળે વગે કરવામાં આવ્યો છે તે સબંધિ પ્રશ્ન કરશો તો તેનો પણ યથાસ્થિત ઉત્તર મળશે. તમે ભવિષ્યમાં કેવી સ્થિતિને પ્રાપ્ત થશો તે બદલ કંઇ જાણવાને બેઠા હો અને આરસામાં કોઇ તેજસ્વી, આનંદજનક અને ચિત્તાકર્ષક દેખાવો દૃષ્ટિએ આવે તો અવશ્ય ઉન્નત દશાને પ્રાપ્ત થશો એમ માનજો પરંતુ ઝાંખા, કાળા, મલીન, નિસ્તેજ દેખાવો જોવામાં આવે તો સખ્ત મહેનત, મંદવાડ, રોગ, શોક, શત્રુ વિગેરે ઉપાધિ યુક્ત અધમાવસ્થાને પ્રાપ્ત થશો એમ માનજો.

જો કે કેટલીએક વખતે તો તે અદૃશ્ય આત્મા સાંકેતિક ચિન્હો, સાંકેતિક આકૃતિઓથી નહિ પરંતુ જાણે પ્રત્યક્ષ શબ્દોથી તમારી સાથે વાતચિત કરે છે એવો તમને આભાસ થશે અને તમારા મનની શાંતતાને લીધે, તમારી બાહ્ય ઇન્દ્રિયોની સ્થિરતાને લીધે, તમારી આંતર ઇન્દ્રિયોની જાગૃતિના લીધે એ વાતો તમે સાંભળી પણ શકશો. એ આત્માને તેના યથાસ્થિત સ્વરૂપમાં જોઇ પણ શકશો. પરંતુ દરેક વખતે એમ બનતું નથી, અને તેથી ઘણી ખરી વખતે તો તમારે એ સાંકેતિક આકૃતિઓ, સાંકેતિક ચિન્હોના આધારેજ સત્ય રહસ્ય સમજવાનું હોય છે. જુદાં જુદાં કાર્યોના માટે પુછવામાં આવતા જુદા જુદા પ્રશ્નોના સાંકેતિક પ્રત્યુત્તરો બદલ ભિન્ન, ભિન્ન સ્વરૂપથી જોવામાં આવતી એ આકૃતિઓની સંખ્યા એટલી બધી વિશાળ છે કે તે દરેકનો ભાવાર્થ અત્યારેજ તમને કહી બતાવવો એ કામ અશક્ય છે. તોપણ વધારે ઉપયોગી બાબતો સબંધિ જોવામાં આવતી મૂખ્ય મૂખ્ય સાંકેતિક આકૃતિઓના અર્થ આ મુજબ છે.

જો તમારાં કોઇ પરદેશમાં વસતાં સગાં, સબંધિઓ, ઇષ્ટ-મિત્રો કિંવાહરકોઇ બીજાં મનુષ્યોની સ્થિતિ જાણવા બેઠા હો અને તેના પ્રત્યુત્તરમાં પક્ષીઓ જોવામાં આવે તો નવિન સમાચાર આવવામાં છે એમ સમજજો, તેમાં પણ જો સફેદ પક્ષીઓ જોવામાં આવે તો સારા સમાચાર અને કાળાં પક્ષીઓ જોવામાં આવે તો માઠા સમાચાર આવશે એમ માનજો. આવીજ રીતે પલંગમાં પડેલા મનુષ્યની આકૃતિ મંદવાડનું, કફનનું મોટું કપડું, મોટા મનુષ્યના અને નાનું કપડું નાના મનુષ્યના મરણનું ભાન કરાવે છે.

વળી સાપ જોવામાં આવે તો શત્રુ ઉત્પન્ન થવાની, ટપાલનો પટાવાળો કાગળ આવવાની, લગ્ન ક્રિયાનો દેખાવ વિવાહની, હસતો ચહેરો સારા પરીણામની, રડતી સીકલ માઠા સમાચારની, સળગતું ગૃહ કે એન્જીન આગની, રેલવેની અવડા અથડી મુસાફરીમાં અકસ્માતની, બીજી અકસ્માતો હરકોઇ અકસ્માતની, આયુદ્ધો સાથે તરતા ખલાસીઓ સમુદ્રમાં અકસ્માતની, આયુદ્ધો સાથેના સીપાઇઓ જમીન ઉપર અકસ્માતની, સારી જાતનાં કુલો ભાગ્યોદયની, ત્રાંબા અને રૂપાના સિકકાઓ આબાદીની, હસતા મોંહાવાળો જડજ અને જ્યુરી કોટના કાર્યમાં ફતેહની, વહાણ સાથે સમુદ્રનું પાણી દરીયાઇ મુસાફરીની, રેલવે ટ્રેન મુસાફરીની, ચીતા ચિંતાની, ભય કે શોકના દેખાવો ભય કે શોકના બનાવોની, આનંદદાયક દેખાવો આનંદની અને મન પસંદ વસ્ત્રાલંકારો ઉત્તમ વસ્ત્રાલંકારોની પ્રાપ્તિની અગમચેતી દર્શાવે છે, અને જે જે કંઈ દેખાય છે તે તમો જે કાળના માટે જોવા બેઠા હો તે સમય અર્થાત્ તમારી કલ્પના પ્રમાણે ભૂત, ભવિષ્ય કે વર્તમાન કાળનું વર્ણન કરે છે એમ સમજવું.

તમારા જોવામાં આવતી અનેક આકૃતિઓનો સત્ય ભાવાર્થ શરૂઆતના અભ્યાસમાં કદાચ તમે પુરે પુરો ન સમજી શકો એ બનવા યોગ્ય છે, પરંતુ જે જે દેખાવો તમારા જોવામાં આવે તે દરેકનો અર્થ તમે શું સમજ્યા હતા અને પરીણામ શું આવ્યું તેની તમે જો નોંધ રાખશો તો થોડાજ સમયમાં હરકોઇ આકૃતિ ઉપરથી તેનો સત્ય ભાવાર્થ સમજવાને શક્તિવાન થશો.

દિવ્ય દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે અત્યંત સરળમાં સરળ વિધિઓ છે તે પૈકી માત્ર એકાદ બે વિધિઓનું તમારી સમક્ષ વિવેચન કરવામાં આવ્યું, પરંતુ હજુ અનેક વિધિઓ સબંધિ વિવેચન કરવાનું બાકી છે. વળી આ પુસ્તકની શરૂઆતમાં જણાવ્યા મુજબની બીજી પણ અલૌકિક શકિતઓ કેવી રીતે સંપાદન કરવી તે સબંધમાં પણ મારે તમને ઘણું કહેવાનું છે. પરંતુ આપણી વાતચિત્તમાં લાંબો સમય વ્યતીત થયો છે અને તેથી એ દરેક બદલ બીજા પ્રસંગે અર્થાત આ પુસ્તકના બીજા ભાગો સ્વરૂપે કહેવાનું યોગ્ય ધારી હાલમાં જો કે હું રજા લેઉંછું, તો પણ જતાં જતાં કહેતો જોઉંછું કે આપણા વાર્તાલાપને બીજે પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતા સુધીમાં આ પુસ્તક રૂપે વર્ણવેલી વિધિઓનું લક્ષ પુર્વક મનન કરશો, શ્રદ્ધા પૂર્વક અભ્યાસ કરશો, વિવેક પૂર્વક ક્રિયામાં મૂકશો તો હાલમાં જે કંઇ પામર, જે કંઇ દીન, જે કંઇ અધમાવસ્થા ભોગવો છો તેના બદલે અલૌકિક સામર્થ્ય, અલોકિકશકિત, અલૌકિક જીવનવાળી ઉત્તમાવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. ॥ तथास्तु ॥